VISIT…

Юрий ПРОКОПЕНКО

вся жизнь есть йога

партнёрский путь

Сокровенный МАССАЖ

СПАРКЛАЙТ

Юрий Прокопенко

СОКРОВЕННЫЙ МАССАЖ

(партнёрский путь)

МОСКВА
СТАРКЛАЙТ
2008

УДК 613.8
ББК 57.0
П80

Рисунки *Юлии Морозовой*

Прокопенко, Ю. П.

П80 Сокровенный массаж (партнёрский путь) / Ю. П. Прокопенко. — М.: Старклайт, 2008. — 240 с.

ISBN 978-5-9633-0034-3

Книга «Сокровенный массаж (партнёрский путь)» — первая, и пока единственная, написанная серьёзным отечественным врачом об использовании восточных сексуальных практик в западной сексологии и сексопатологии.

Новый для западного человека взгляд на интимные отношения с позиций тантра-йоги, гранича с культурным шоком, в то же время открывает широкие возможности для пробуждения новых чувств между супругами, для преодоления главного врага здоровой сексуальности — привыкания и скуки.

Парные практики — медитация и массаж, изменяя взгляды на сексуальное взаимодействие и распределение ролей в паре, могут быть использованы как «новый путь» для тех, у кого западный стереотип сексуальных отношений вызывает дискомфорт.

УДК 613.8
ББК 57.0

ISBN 978-5-9633-0034-3

© Прокопенко Ю. П., 2008
© Оформление. ООО «Старклайт», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

О КНИГЕ . . . 6

ВВЕДЕНИЕ . . . 8

О массаже . . . 10

Об эротическом массаже . . . 11

О сакральном сексе . . . 13

Для кого написана эта книга . . . 14

О создании сокровенного массажа . . . 15

Личная жизнь номер . . . 16

О секс-терапии . . . 19

Об энергетике секса . . . 21

О внутреннем Диалоге . . . 23

О мышлении руками . . . 24

Об обучении сокровенному массажу . . . 26

О движении энергии любви . . . 28

О тренировке к любви . . . 29

О Тантре . . . 30

О Кундалини . . . 38

О чакрах . . . 39

О мармах . . . 42

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН . . . 47

Упражнения тела . . . 47

Медитативные упражнения . . . 57

Личная жизнь номер . . . 61

Комплекс асан для открытия чакр . . . 67

Пять тибетских жемчужин . . . 70

Энергетический комплекс Эггетсбергера . . . 72

Индивидуальная работа с областью Сахасрары . . . 73

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН . . . 75

Медитативное упражнение 6 . . . 83

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН . . . 84

Индивидуальная работа с областью анахаты у женшин . . . 84

Индивидуальная работа с областью муладхары у женщин . . . 93

Медитативное упражнение 6 по
Личная жизнь номер 99
Подготовка рук 1 гп ш *
Подготовка к массажу Ю6
Построение энергетической защиты 108
Волшебная сила воды '09
Предупреждение НО
Ещё одно предупреждение 111
ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 114
Преодоление границ тела 45
Зеркальные упражнения 116
Пробуждение энергии рук 117
Техника инсуффляции 119
Первый этап инсуффляции 120
Второй этап инсуффляции 121
Медитация для пары '22
Медитация «Бесконечность» 122
Медитация «Жар Анахаты» 123
Медитация «Пракрити» 125
Медитация «Скульптура» 126
Медитация «Круговорот Муладхары» 126
Работа с областью Сахасрары 128
Личная жизнь номер 134
Ногтевой массаж 137
Ногтевой массаж отдельных зон 143
Использование масла во время массажа 148
Личная жизнь номер 15Л
СОКРОВЕННЫЙ МАССАЖ 155
Харса Кара — варанга (ласки головы рукой) 156
ШИВА ЛАСКАЕТ ШАКТИ 163
Харса Кара — куча. Ласки груди — контакт с Анахатой 163
Харса Лапана — куча. Ласки груди ртом 175
Харса Кара — путта. Ласки области таза — контакт с Муладхарой 176
Харса Кара — падам. Ласки голени и бёдер рукой 181
Харса Кара — шрони. Ласки бёдер рукой 183
Харса Кара — йони. Ласки священного места женщины — поклонение женской сущности 185
Предварительная работа с внутренней поверхностью бёдер 185
Подготовка к работе с областью Муладхары 186
Харса Кара — калатра. Ласки окружности входа в священную пещеру 188
Харса Кара — джарту. Ласки входа в священную пещеру 189
Харса Кара — йони-наса. Ласки вульвы рукой 190
Харса Кара — мани. Ласки клитора рукой 193
Харса Кара — йони-двара. Ласки дверей в священную пещеру рукой 195
Харса йони-кшобана. Ласки священной пещеры рукой 196

СОДЕРЖАНИЕ

Харса Кара — джагхана. Ласки лобка рукой . . . 198
Харса Кара — апана. Ласки задних дверей рукой . . . 200
Харса Лапана — джарту. Ласки вульвы ртом . . . 202
Харса Лапана — мани. Ласки клитора ртом . . . 202
Харса Лапана — йони-двара. Ласки входа в священную пещеру ртом . . . 203
Харса Лапана — апана. Ласки задних дверей ртом . . . 203
Личная жизнь номер . . . 203

ШАКТИ ЛАСКАЕТ ШИВУ . . . 207
Харса Кара — путта. Ласки таза — контакт с Муладхарой . . . 207
Харса Кара — падам. Ласки голени и бёдер . . . 207
Харса Кара — шрони. Ласки бёдер рукой . . . 208
Ласки лингама и анда — поклонение мужской сущности . . . 208
Харса Кара — медхрам. Ласки мужской сущности рукой . . . 208
Харса Кара — калатра. Ласки окружности лингама рукой . . . 209
Харса Кара — анда. Ласки мошонки рукой . . . 210
Харса Кара — линга. Ласки лингама рукой . . . 212
Харса Кара — урдхвалинга. Ласки мощного лингама рукой . . . 218
Харса Кара — лингагра. Ласки головки лингама рукой . . . 219
Харса Кара — джагхана. Ласки лобка рукой . . . 221
Харса Кара — апана. Ласки задних дверей рукой . . . 222
Харса Лапана — анда. Ласки мошонки ртом . . . 223
Харса Лапана — линга. Ласки лингама ртом . . . 225
Харса Лапана — лингагра. Ласки головки лингама ртом . . . 226
Харса Лапана — урдхвалинга. Ласки мощного лингама ртом . . . 227
Харса Лапана — вршанау. Ласки яичек ртом . . . 227
Харса Лапана — апана. Ласки задних дверей ртом . . . 228

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОКРОВЕННОГО МАССАЖА В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ . . . 229

ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ . . . 236
Личная жизнь номер . . . 236

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА . . . 238

О КНИГЕ

Книга «Сокровенный массаж (партнёрский путь)» — первая, и пока единственная, написанная серьёзным отечественным врачом об использовании восточных сексуальных практик в западной сексологии и сексопатологии. Автор использует двуединый подход — объединяя учение об энергетике трансцедентального компонента секса с понятиями физиологии и психологии интимной жизни, что позволяет объяснять, казалось бы, несовместимые понятия.

Новый для западного человека взгляд на интимные отношения с позиций тантра-йоги, гранича с культурным шоком, в то же время открывает широкие возможности для пробуждения новых чувств между супругами, для преодоления главного врага здоровой сексуальности — привыкания и скуки. В то же время как физические и медитативные (психотерапевтические), так и массажные (секс-терапевтические) упражнения во многих случаях могут оказаться полезными в комплекса терапии сексуальных (особенно психогенных) расстройств как мужчин, так и женщин, а также семейно-сексуальной дисгармонии.

Тщательная проработка практических упражнений позволяет как врачу, так и самим пациентам отобрать наиболее адекватные для данной пары способы взаимодействия. Несмотря на использование не медицинской, порой цветастой, лексики, анатомические понятия четко определены и исключают неверное понимание, что весьма важно в столь деликатной области.

Парные практики — медитация и массаж, изменяя взгляды на сексуальное взаимодействие и распределение ролей в паре, могут быть использованы как «новый путь» для тех, у кого западный стереотип сексуальных отношений вызывает дискомфорт. Книга направлена также на профилактику синдрома ожидания сексуальной неудачи, аноргазмии, коитофобии, супружеской неверности и других физических и социальных последствий несовпадения сексуальных запросов и возможностей партнеров.

О КНИГЕ

В рамках западной секстерапии описанные приемы сокровенного массажа займут достойное место в силу своего разнообразия и простоты исполнения. В связи с этим знакомство с книгой может оказаться полезным не только для тех, кто ориентирован на восточный подход, но и для специалистов, работающих в области сексологии и сексопатологии,— врачей, психотерапевтов, психологов.

Руководитель отдела сексопатологии
Московского Н И И психиатрии,
доктор медицинских наук, профессор
Николай Давидович Кибрик

Я приношу глубокую благодарность людям, принявшим непосредственное участие в написании и оформлении этой книги: Нашечке, Оле, Тане, Юлии Морозовой.

Отдельные чувства — Льву Тетерникову, без которого не было бы не только книги, но и самого массажа.

ВВЕДЕНИЕ

Я сразу хочу расставить точки над

Эта книга посвящена сокровенному массажу, который может сделать вас счастливыми — ЕСЛИ...

Если вы готовы вкладывать в своего партнёра больше, чем рассчитываете от него получить.

Если вы задумываетесь о том, что секс, который многие считают целью, на самом деле — лишь возможность проявить свою Любовь.

Если вы хотите превратить свою пару в единицу, в которой нет разделения на Ты и Я, а есть одно вечное и счастливое Мы.

Если вы хотите познать свой внутренний мир, через него объединившись со всем окружающим миром.

Но сокровенный массаж — не инструмент взломщика, не инструкция, на какие «кнопки» нажимать, чтобы вызвать у партнёра оргазм или[1], привязать к себе партнёра помимо его (её) воли. Он не рассчитан на механическое применение, не является набором приёмов, заменяющих личное отношение к партнёру, не направлен на развитие «сексуального пиратства».

Сокровенный массаж не работает без любви. ЕСЛИ вы согласны с этим — читайте внимательно. ЕСЛИ у вас другое мнение — найдите другую книгу.

Автор

Массаж — это упорядоченная ласка,
а ласка — это неупорядоченный массаж.

Эта книга посвящена массажу, который, на самом деле, не является массажем в общепринятом смысле.

Сокровенный массаж — древнее и одновременно современное проявление Тантра-йоги. Я вложил в него обновлённое понимание тысячелетнего опыта, отражая не только историю развития восточной и западной цивилизации, но и приметы Кали-юги — времени, которое невозможно пережить без Йоги, без Тантры.

Йога существует более 3 тысяч лет, и до сих пор остаётся тайным учением, направленным на полное раскрытие человека, поднятие его на уровень божества.

Даже если вы не занимаетесь йогой, если не представляете себе, что такое чакры, мантры, мудры — сам по себе сокровенный массаж способен привнести в вашу интимную жизнь (а через неё * - и в жизнь вообще) фейерверк новых ощущений и впечатлений, чувств и эмоций.

Сокровенный массаж помогает снять внутренние барьеры и комплексы, раскрывает и реализует в полной мере сексуальную энергию и энергию Любви, обостряет старые чувства и способствует зарождению новых.

Вы способны овладеть этим искусством — дарить и принимать наслаждение,— и переживать заново все тонкости общения с партнёром как в роли дающего, так и в роли принимающего (что порой даётся гораздо труднее).

Сокровенный массаж — самый эффективный способ проявить свою любовь в материальном виде. Вы узнаете, что эрогенных зон не существует — существует эрогенное тело, прикосновение к которому в любом месте любой частью вашего тела или различными предметами способно дарить наслаждение, превышающее обычное. Ведь в прикосновение вы будете вкладывать не просто умение, но и душу — это обычное условие сокровенного массажа.

Мы любим и чувствуем душой и сердцем; прикосновения вторичны. Секс — это не то, что с нами происходит, а то, как мы его воспринимаем. А с помощью сокровенного массажа вы научитесь и давать,

и воспринимать в тысячу раз сильнее и глубже, чем при обычном интимном общении.

Сокровенный массаж может быть и любовной игрой, и полноценным интимным общением, и способом преодоления сексуальных расстройств, и даже методом лечения некоторых внутренних заболеваний (об этом в конце книги). Снять усталость, настроить на близость, отвлечь от дурных мыслей, придать уверенность в себе, позволить обрести внимание и признание супруга — и ещё тысяча возможностей сокровенного массажа раскроются перед вами, даже если вы не настроены на эзотерическое понимание происходящего. Вы сохраните молодость и отличную физическую форму, будете постоянно спокойны, бодры, полны энергии, недоступны для стресса, способны на свершения, неосуществимые в обычном состоянии.

Во время сокровенного массажа исчезают условности, а рамки приемлемости расширяются до бесконечности, наслаждение возникает от самых простых прикосновений, если они совершаются в медитативном состоянии, в ощущении единства и взаимного проникновения. Что делать на свидании, чем заняться в супружеской спальне на двадцатом году совместной жизни, как возродить уходящие чувства — вы больше не будете задумываться обо всём этом. Расслабить тело и обострить чувства — это прямой путь к неописуемому наслаждению, которое дарит сокровенный массаж.

Попробуйте внести в свою жизнь новую струю — у вас получится совершенно непредсказуемый, но великолепный результат.

О МАССАЖЕ

Массаж — это один из способов предупреждения и лечения болезней или утомления путём физического воздействия на тело. Массаж применяют также для гигиенических и косметических целей, для подготовки к физическим нагрузкам для общего укрепления и оздоровления организма.

Массаж, в любом его виде, считают полезным во всех странах, у всех народов и во все времена. Оздоровление при однократном или регулярном массаже — истина, не требующая доказательств. В этом плане, вероятно, нет ни одного другого столь же распространённого нелекарственного способа воздействия, которое было бы известно практически во всех странах и имело бы так много вариантов при применении.

Но все они сводятся к единому понятию: ФИЗИЧЕСКОЕ воздействие на ФИЗИЧЕСКОЕ тело для решения ФИЗИЧЕСКИХ проблем.

Массаж известен с древности, и всегда рассматривался как часть искусства врачевания. В Аюрведе массаж описан весьма подробно, указаны различные приёмы и показания для применения при разных болезнях. Процедура предусматривала разминание всего тела, начиная с кончиков пальцев рук и до кончиков пальцев ног. При этом вначале массируемого парили в бане, расслабляли теплом и предварительными процедурами, а затем растягивали на полу, и два банщика разминали его тело одновременно с двух сторон.

В Китае применение оздоровительного и гигиенического массажа известно с третьего тысячелетия до нашей эры. Его также использовали в медицинских целях. В Индии наука о массаже называлась Ужичиль.

Массажисты проходили подготовку в особых школах, обучение тайнам массажа было также распространено в монастырях.

В те же времена зародились тайные учения о прикосновении, которое способно пробудить душу, позволяет накапливать и высвобождать энергию, направлять её к богу. Некоторые из этих учений были связаны с использованием сексуальной энергии. Немудрено, что массаж и сакральный (обращенный к богу) секс встретились.

ОБ ЭРОТИЧЕСКОМ МАССАЖЕ

Видов массажа много, но в рамках данной книги наибольший интерес представляет эротический массаж. Он отличается от всех других видов массажа тем, что, наряду с оздоровлением, бывает (а в идеале — должен быть) проявлением отношений между массирующим и массируемым, способствуя пробуждению сексуальной энергии у одного партнёра или у обоих. Пробудив её, с помощью того же массажа этой энергией можно управлять, воздействуя как непосредственно на сексуальное возбуждение, так и на Силу, связанную с Любовью. Высшим проявлением этого является пробуждение Кундалини.

Эротический массаж способствует снятию различных видов блоков — физических, психических, ментальных, энергетических.

Физические блоки образуются из-за неправильного телесного образа, отсутствия ухода за собой, отсутствия понимания и принятия себя как естественного объекта. Плохая осанка, слабая мускулатура, неразработанные связки, болезненное или предболезненное состояние внутренних органов — всё это ведёт к образованию физических блоков,

которые, в свою очередь, ещё больше ухудшают физическое состояние человека и способствуют образованию других видов блокировок.

Психические блоки — результат воспитания, предрассудков, давления общества и общественного мнения и, как квинтэссенции последнего, — здравого смысла. Человек считает, что сам, по доброй воле придерживается определённых правил поведения, но не понимает, что эти правила были впитаны им буквально с молоком матери и являются способом контроля над ним со стороны общества. Неумение подняться над общепринятыми (но, как правило, неверными) «истинами» приводит к неврозам, депрессиям, суициду. Психические блоки находят выражение в блоках тела. Буквально по походке или по осанке можно определить, что данный человек, например, стеснителен, или скрытен, или отчаянно борется со своими комплексами. Приподнятые плечи, разболтанность походки, втянутая голова, косолапость, сгорбленность многими воспринимаются на подсознательном уровне, отчего с носителем такой телесной информации строят определённые отношения — а это ещё больше усиливает их закомплексованность.

Ментальные комплексы — проявление косности и стереотипности мышления. Быть «как все», прятаться среди себе подобных — лозунг миллионов и миллионов, защитная реакция против страха перед незнакомым миром.

И все эти виды комплексов формируют локусы — узлы напряжения в теле, которые располагаются по энергетическим меридианам. Например, тоска отражается на состоянии меридианов лёгких и толстой кишки, страх — на состоянии меридиана почек, гнев — меридиана печени. Кроме того, известны и телесные локусы — болезненные мышечные затвердения, связанные с зажатостью спины или конечностей, с напряжённостью осанки или жестикуляции.

Эротический массаж способствует устранению этих локусов, поскольку сочетает разные виды воздействия.

Во-первых, настоящий эротический массаж основан на взаимном обмене энергией обоих участников. Массируемый раскрывается массажисту, который, кроме физического воздействия, оказывает также и воздействие силой своей души. Его стремление помочь массируемому энергией Любви устраняет саму основу повторного образования локусов.

Во-вторых, при эротическом массаже воздействие на локусы происходит как бы и снаружи, и изнутри: тепло от рук массажиста плюс тепло от энергии Любви. Во время массажа человек порой буквально ощущает, как в нём растворяется и исчезает нечто, что только что сжимало низ живота, или подложечку, или сердце.

Обычный эротический массаж, как правило, служит прелюдией к грядущему соитию. Это прекрасно, поскольку является очередным шагом от животного мира к божественной сущности человека, становится проявлением душевной близости любовников.

А может ли массаж быть прологом к ещё более тесному союзу? Конечно, если оба партнёра чётко осознают вторичность сексуального контакта по сравнению с контактом душевным, любовным, энергетическим. Тогда энергетика сексуальности приобретает новый оттенок, а ласки, движения, позы перестают быть привычно-ценными, воспринимаются как внешнее проявление внутренней связи между душами людей. Открываются источники, обычно скрытые под невообразимыми напластованиями предрассудков и воспитания, общественного мнения и здравого смысла. Двое становятся единым владельцем самых глубинных желаний и возможностей, потребностей и способностей; всего того, что имеет ценность, только когда существует в одном человеке и открывается только самому близкому. Того, что называется ИНТИМНОСТЬЮ. Это - СОКРОВЕННЫЙ массаж, массаж-сближение, массаж, проникающий глубже, чем границы тела — в душу.

Но если пара ставит перед собой цель развития в себе определённых способностей, овладения энергией Любви, продвижение по Пути познания себя и- мира, то те же самые действия наполняются другим смыслом, новым содержимым, становятся гимном Богу. Это — САКРАЛЬНЫЙ массаж, массаж-молитва, массаж-медитация.

О САКРАЛЬНОМ СЕКСЕ

Может ли секс быть обращен к Богу? Вопрос, на который большинство современных религий дают однозначный — отрицательный ответ. Хотя в прошлом, особенно в первобытных религиях, было немало откровенных сексуальных ритуалов, обращенных к тогдашним богам. Но это прошло, было осуждено или забыто, стало историей.

До Бога доходит не слово, но дело. То есть внутреннее состояние верующего гораздо важнее, чем звуки молитвы в его устах. Ведь в глубине души таится энергия Любви — и именно она даёт молитве (в любом её виде) силу достичь Бога. Совершать преступление с именем Бога — не есть обращённость к Нему. Не афишировать веру, но верить — это один из путей к Богу. Тогда почему, например, молитва угодна Богу, а секс — нет? Почему, например, истязание плоти может считаться путём к Нему, а любовная близость — нет?

Вероятно, ответ в том, что молитва, подвижничество, пост, аскетизм и множество других, официально признанных вариантов поведения верующих, совершаются в более спокойном состоянии духа, в отсутствие таких глубинных, стрессовых, биологических позывов, как инстинкт продолжения рода, сексуальный инстинкт. Кроме того, даже сильная боль, которую причиняют себе фанатики, обращена только на себя (а через себя — к Богу). А вот чувства при занятиях любовью обращены ко второй половине пары — и неизвестно, дойдут ли они до Бога... К кому будет обращена энергия Любви?

Поскольку половой инстинкт является основным у любого живого существа, его биологическая сила настолько велика, что подавляющее большинство пытавшихся бороться с желаниями плоти потерпели неудачу. Отсюда — настойчивое желание религии предупредить ненужную борьбу и неизбежное поражение человека, сделав вид, что секса нет вообще.

Однако напряжение инстинкта бывает только в одном случае — когда с ним борются. Будь это голод, жажда или сексуальность — неудовлетворённое желание усиливает стремление, а удовлетворённое — снимает его. Хочешь победить соблазн — поддайся ему. И если поддашься ОСОЗНАННО, понимая, что и для чего делаешь — это может стать шагом вперёд, а не назад.

Поэтому секс как молитва — не для слабых, не для озабоченных, не для развратных или закомплексованных. Заниматься сексом, удерживая понимание пути к Богу, отдавая свою силу, свою энергию Любви, своё наслаждение Ему — путь немногих. Тех, кто живёт осознанно, кто видит в партнёре Бога, кто творит жизнь, подобно Ему.

ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА

Эта книга написана для всех — но кто же эти ВСЕ? Все разные, все неодинаковые и неординарные, все индивидуальны и имеют как свой опыт, так и свои цели. Точно так, как в любой книге каждый находит свои эпизоды, так и в том, что вы прочтёте, что-то ляжет на душу, а что-то будет отброшено, как ненужное или непонятное (вернее — непонятое). И это правильно: нет нужды втискивать себя в рамки книги, пусть она подстраивается к вам.

Если вы обратите внимание на технику массажа — вероятно, ваша интимная жизнь станет более насыщенной, отношения с партнёром (партнёршей) ещё больше улучшатся, вы станете более уверены в себе.

И если ваша цель именно такова, не стоит пытаться овладеть медитацией, энергией, задумываться над понятиями Праны, чакр и прочими, не имеющими прямого отношения к физическому наслаждению. СОКРОВЕННЫЙ массаж сам по себе стоит того, чтобы овладеть им.

Ну, а если вас интересуют вопросы тантрического секса, обращенного к Высшему, если вы считаете, что секс не только украшает жизнь, но и может быть средством для продвижения по Пути, — попробуйте вложить в описанные технические приёмы свою волю, свою любовь, свою энергию. И тогда вам будет подвластен САКРАЛЬНЫЙ массаж. А это — уже совсем другая история...

О СОЗДАНИИ СОКРОВЕННОГО МАССАЖА

Я занимаюсь в школе Льва Тетерникова с 2000 года. На первом же семинаре у меня было пробуждение Кундалини, после чего жизнь круто изменилась — как личная, так и в осознании своего места среди людей. Мои описания этого длительного процесса можно прочитать в книге «Время Льва», Старклайт, 2007.

В изменённом состоянии сознания, которое бывало у меня достаточно регулярно, я творил, грезил, совершал практические дела, которые нередко бывали весьма значимыми и для меня, и для окружающих. Одной из самых завораживающих практик, которые давал нам Лев, был Т-массаж — его личное изобретение, построенное на энергетическом контакте партнёров с пробуждением внутренней гармонии между ними. Создаваемая Львом особая атмосфера способствовала тому, что студенты творили свои отношения с партнёром в неосознанных, но безошибочных действиях. Высокое парение, полное слияние, прорыв разделяющего барьера позволяли познать себя, совершить внутреннюю перестройку, принять партнёра таким, какой он есть, а себя — таким, каким должен быть.

В 2004 году мне предложили вести занятия в Школе, и я выбрал именно массаж. Однако первое время дело шло туго: я сознавал, что не в состоянии творить специфическую атмосферу занятий Льва, но в то же время пытался реализовать его техники. И все это называлось по-прежнему «Т-массаж». Но примерно через полгода регулярных занятий Лев высказался совершенно определенно и абсолютно справедливо: Т-массаж — его личное творение, а я не соблюдаю в точности то, что вкладывает в это творение сам автор. Поэтому название нужно менять, а подражание прекращать. Я признал правоту Льва — и сразу

стало легко. Иключились какие-то внутренние механизмы: примерно 60—70 упражнений, которые впоследствии составили основу сокровенного массажа, проявились в сознании и были оформлены в практиках с моей шакти в течение 4—5 месяцев. Новые дханы и харсы возникали в сознании в любое время дня и ночи, оставалось лишь проверить их на практике. Это было очень счастливое время, время настоящего творчества, поиска, наслаждения новизной.

В это же время я изучал доступные источники, где рассматривались вопросы взаимоотношений йогина и его подруги, прикосновений ® тантре как системы взаимоотношений мужчины и женщины, а также различные виды восточного и сакрального массажа.

В конечном итоге сформировался тот массив упражнений, который и называется СОКРОВЕННЫЙ МАССАЖ. В нём три составные части: то, что я узнал на занятиях Льва по Т-массажу, то, что я почерпнул из книг и руководств, то, что я увидел в своем внутреннем мире и перенес в реальность. Кстати, с удовлетворением отмечу, что примерно треть того, что я посчитал своим изобретением, я рано или поздно обнаруживал в руководствах по йоге и тантре. Значит, я на верном пути...

И я вновь выражаю бесконечную благодарность своему Учителю Льву Тетерникову, который направил меня на этот Путь.

Личная жизнь номер...
СВЕЧА ГОРЕЛА

Несколько вставок из личной жизни сделаны для тех, кому кажется, что описанное в книге — лишь теория. На самом деле это — самая практическая практика, которая только может быть...

Место действия: школа Льва Тетерникова, Москва. Время действия: вечернее занятие. Действующие лица: 25 студентов, выполняющих задание Льва.

На одном из занятий Лев даёт медитацию:

— Перед копчиком вы ощущаете отверстие, ведущее в спинной канал. Это отверстие открыто, и в него постепенно проходит энергия...

— А теперь представьте, что снизу к этому отверстию поднесли свечу. Пламя большое, высокое, оно постепенно втягивается в канал, поднимается всё выше и выше, пронизывает всё тело...

— Тело начинает расти, захватывает весь зал, весь дом, растет ещё больше. Становится больше города, больше Земли, больше Солнца...

Словом, вы, вероятно, знаете эту медитацию. Вот и я знаю, не раз участвовал реагировало на неудобства сидения, прямой спины, сопения за плечом.

Но в этот раз всё идёт по-другому. Я совершенно чётко ощущаю себя словно висящим в воздухе, хотя и продолжаю чувствовать себя сидящим на собственных пятках.

Опоры (и препятствия) снизу не ощущается, поэтому свеча, которая испускает колеблющееся пламя, располагается прямо под телом, на расстоянии 50- 70см.

Вначале картинка — как бы со стороны. Вот он, я, вишу себе в воздухе, а снизу свеча. Потом появляется тепло под ягодицами, а затем и ощущение пламени в области ануса. Пламя жаркое, но не обжигает. Оно втягивается в какой-то канал, которого нет в человеческой анатомии, но он существует и, казалось, предусмотрен именно для восприятия этого пламени.

Вначале я прилагаю некоторые усилия, чтобы с каждым вздохом втянуть пламя в себя и поднять его по каналу ещё на пару сантиметров. Но довольно быстро поток пламени начинает подниматься всё выше и выше уже сам по себе — словно снизу в трубку накачивали воду. Одновременно с этим заполнением канала появляется ощущение, словно и всё тело снизу вверх заполняется поднимающимся уровнем некой вязкой субстанции. Я чисто физически прослеживаю эту границу: на уровне поясницы, пупка, почек, сердца, ещё выше и выше.

Вслед за жидкостью идёт невесомость, отсутствие ощущения тела вообще. Кажется, что оно начинает колыхаться, как подводное растение, вытягиваясь и изгибаясь. И при всём том пламя продолжает всасываться в канал и заполнять его почти осязаемым жаром.

Потом вдруг осознаю, что руки, до того спокойно лежащие на коленях в жесте церкви, медленно-медленно поднимаются вверх. Медлительность такая, что временами я и сам не могу понять — двигаются они или зависли. Указательные пальцы направлены строго вперёд, локти — в стороны, чуть выше ладоней.

Где-то на уровне сердечной чакры указательные пальцы — так же медленно, как и все движение, — задираются вверх, и перед лицом уже стоят вертикально. Затем ладони задерживаются перед переносицей (и хлынула энергия, раздвигающая кости черепа), потом руки ещё замедляют движение, а, начиная с уровня макушки вдруг рвутся вверх, вытягивая всё тело к небу.

Ощущение такое, словно за запястья кто-то тянет, пытаясь оторвать от пола, причём тело само стремится вверх и вверх.

Затем ладони медленно расходятся и образуют чашу, в которую мощнейшим потоком изливается тепло. Оно пронзает всё тело, оседает в каждой клеточке, наполняет радостью, счастьем, силой. Руки идут вниз, разглаживая стенки кокона, и вновь замыкаются на коленях в жесте молитвы.

Всё это — внешне; это — то, что я ощущаю каким-то вторым слоем сознания. Но первый слой занят совсем другими переживаниями...

Знакомые слова Льва не задевают сознания, откладываются где-то внутри — и глубже, словно протекают через тонкое сито и задерживаются на самом донышке души. Кажется, что от грубого физического тела вдруг стала отслаиваться тонкая пленка, раздуваясь, словно оболочка воздушного шара.

Эта оболочка становилась всё больше, вбирая в себя сидящих рядом и добираясь до стен зала. Секундная пауза — и оболочка вышла за стены, стала размером с дом, продолжила расти. Теперь её рост и распространение безостановочны. Впечатление единения с городом, с окружающей землёй. Словно в кино, побежала навстречу земля — сразу во все стороны распространяется пузырь тонкой воздушношаровой оболочки. И ещё — взгляд со стороны: от Москвы в стороны разбегается тончайшая округлая преграда, чем-то напоминая всепоглощающую волну атомного взрыва. (Аруки пока — на уровне солнечного сплетения).

Потом **я** *перерастаю земной шар, устремляюсь в космос и заполняю его, расширяясь сразу во все стороны. Это забавно: я наблюдаю происходящее, оставаясь в себе, одновременно отмечая множество подробностей чужих городов, жизней, событий. Я впитываю в себя ВСЁ — и всё становится частью МЕНЯ. (Руки — на уровне горла).*

Потом движение становится совсем незаметным. Но я уже твёрдо знаю, что звёзды внутри оболочки, галактики внутри, всё, что есть в мире — всё внутри, всё поглощено мной и моей второй оболочкой. При этом я совершенно твёрдо ощущаю, где сижу, слышу дыхание соседей, слова Льва; понимаю, что руки — уже у бровей.

Через вечность мгновений я становлюсь Космосом — больше нет ничего, что не принадлежит мне. Когда я достигаю пределов Вселенной, когда я становлюсь Я, мне вдруг становится удивительно одиноко. Ведь не осталось никого и ничего, кто (или что) мог бы разделить со мной радость достижения каких-то ГРАНИЦ, выхода на новый уровень; словом, я более одинок, чем в пустыне или подземелье. Мне хочется с кем-то поделиться красотами и ужасами, бедностью и богатством, частью увиденного и прочувствованного — но, кроме меня, никого нет. Ужас одиночества нарастает, становится материальным — и вдруг прорывается: я ВИЖУ, что нахожусь на бескрайней равнине, которую заполняет бесконечное число Объектов, в которых я тут же признаю другие Вселенные, подобные Мне.

С радостью я принимаюсь вновь расти — и поглощаю их одну за другой. Спустя бесконечность Вселенные стали Мной. Я трачу некий миг, чтобы прочувствовать их —и вновь переполняюсь отчаянным одиночеством.

И вновь — прорыв на новый уровень. Равнина выглядит по-другому, Объекты вовсе не имеют очертаний, но я вновь признаю в них себе подобных — и вновь поглощаю.

Затем идут и третий прорыв, и четвёртый. Они совершаются почти автоматически, хотя раз от раза становятся всё менее выразимыми в словах — и даже в ощущениях. Но после четвёртого уровня я переживаю приступ разочарования — видимо, ожидал чего-то, не совпадающего с предыдущими превращениями, и от этого разочарования я начинаю уменьшаться.

И мне становится так горько, что руки сами вылетают вверх и вверх — к кому-то или чему-то, что могло бы там быть — но его не было...

И постепенно я начинаю уменьшаться, высвобождая галактики и звёзды, планеты и Солнце, Землю, города, Москву, наш домик, комнату, соседей... И руки идут по сторонам, проверяя, не осталось ли складок на поверхности кокона, яйца, персонального пространства. И — успокаиваюсь...

И я вернулся. Вытянутый в струнку, руки — вновь в жесте Церкви, пламя в Сушу мне медленно гаснет.

Когда я рассказываю о происшедшем, Лев спрашивает:

— Вот ты всё это делал с Миром, а тебе не приходило в голову, что ты теперь — Бог?

Я мгновенно понимаю смысл: действительно, кто, кроме Бога, может ТАКОЕ творить со Вселенной ? Но отвечаю честно:

— Нет. Было ощущение, что я — и есть Вселенная, но вот быть её правителем или строителем — этого не было.

Время от времени, я повторяю эту медитацию: свеча — пламя — разрастание; а потом — любые прогулки по Вселенной или по своему внутреннему миру. Но это — гораздо менее напряжённые путешествия, чем первое.

О СЕКС-ТЕРАПИИ

В европейской сексологии понятие секс-терапии стало обыденным в последние 40-50 лет. В разработку этого вида предупреждения и лечения сексуальных расстройств внесли свой вклад многие ведущие сексологи мира — У. Мастере и В.Джонсон, С.Кратохвил, Дж.ЛоПикколо

и другие. Наиболее часто врачи используют супружескую секс-терапию, то есть коррекцию поведения в постоянной паре.

Секс-терапия — это лечение сексуального расстройства путём изменения сексуального поведения, что подразумевает также и изменение взаимоотношений партнёров, их отношения к проблемам секса вообще.

Обычно партнёрам даются инструкции, направленные на улучшение взаимодействия мужчины и женщины, налаживание их общения. При этом врачи пытаются научить супругов общаться как словами, так и други В этом, казалось бы, можно уловить сходство с восточным подходом — устной и личной передачей знания от Учителя к ученику.

Однако европейская сексология (а также и психология, и психотерапия) настаивает на отстранённом участии врача в общении с пациентом. Да, врач общается с пациентом — но лишь как бесстрастный инструктор, который видит перед собой не человека, а набор симптомов. Поэтому рекомендации и советы врача чаще всего даются намеренно в обшей форме — чтобы не брать на себя ответственность за исполнение конкретного воздействия. Кроме того, врачи сами являются частью общества, а общество сдержанно (а чаще — отрицательно) относится к индивидуальным сексуальным запросам своих членов.

Получается парадокс: с одной стороны, провозглашается свобода личности (в том числе и сексуальная), а с другой — создаются ограничения для проявлений этой свободы, в том числе — и в способах^дечения или профилактики нарушений интимных отношений. Поэтому сексологи в беседах с пациентами ограничиваются довольно туманными рассуждениями о необходимости изменений, рассчитывая, что всё остальное супруги поймут в процессе выполнения секс-терапии.

Между тем ещё У. Мастере и В. Джонсон были вынуждены признать, что среди пар, прошедших у них 4-недельный курс секс-терапии, более половины всё-таки распались в течение ближайших 1 -2 лет. Сами бывшие пациенты объясняли это так: «Да, мы научились кое-каким штучкам в постели, но не стали ближе друг другу. Как только прошла новизна, мы вновь оказались перед старыми проблемами; они и довели нас до развода».

Судя по этим высказываниям, секс для пациентов был ограничен, если так можно выразиться, несколькими квадратными сантиметрами тела — гениталиями, женской грудью и ещё парой эрогенных зон.

Сокровенный массаж позволит понять, что всё тело является единой эрогенной зоной, а эрекция, которой придают столь глобальное значение и обычные мужчины, и врачи — лишь мелкая подробность

ошеломляющего общения супругов. Вы сможете реализовать весь арсенал чувственных ощущений, причём зачастую радость от массажа оказывается ничуть не меньшей, чем от следующей за массажем близостью. Ведь сокровенный массаж — всегда обоюдный, в то время как близость (сношение) нередко оказывается односторонним процессом.

Если рассматривать сокровенный массаж с точки зрения европейского сексолога, то можно сказать, что это — система физического взаимодействия мужчины и женщины, в основе которого лежит налаживание контакта, отработка уступок и упорядочивание помощи. Партнёр, которого в европейском понимании можно назвать «пассивным», прикосновениями и массирующими движениями проявляет свои ощущения, отношение к «активному» партнёру, сам проводит определённый массаж.

ОБ ЭНЕРГЕТИКЕ СЕКСА

Сокровенный массаж относится к тантрическому направлению йоги — единственному парному направлению йоги, в основе которой лежит учение о взаимодействии мужской и женской сексуальной энергии. Несмотря на то, что подразумевается энергия ЖЕЛАНИЯ, а не ПОХОТИ, упорядочивание энергетических потоков у супругов приводит к усилению либидо, улучшению сексуальных показателей, пробуждению оргазма как у женщин, так и у мужчин.

Более того, поскольку в сокровенном массаже речь идёт не только и не столько о физических контактах, но и об обмене энергией, супруги становятся настолько близки друг другу, что исчезает понятие о нарушениях, возможности неудовлетворённости, внебрачных контактах.

Поэтому даже овладение чисто физическими приёмами сокровенного массажа способно волшебным образом изменить отношение человека к сексу, к своему партнёру, ко многим жизненным проблемам.

Представим себе обычный интимный контакт мужчины и женщины. Мужчина ощущает живую плоть партнёрши и собственное возбуждение. От этого резко усиливается уровень его сексуальной энергии, которая сосредотачивается в основном в двух точках — гениталиях и губах. Возникает ощущение, что энергия начинает перетекать в партнёршу и возвращаться от неё. Но это — лишь иллюзия. На самом деле мужская энергия замыкается сама на себя и одновременно исподволь утекает безвозвратно — поскольку настоящего контакта с женщиной нет.

Почему? Да потому, что, как сказано выше, мужчина ощущает плоть только партнёрши, а возбуждение — только своё. А где же ощущение

собственного тела? Его нет, его заслоняет ощущение своего возбуждения Точно так же и возбуждение партнёрши мужчина только ВИДИТ. Но никак не разделяет - для этого нужно сосредоточиться, а сексуальный напор не позволяет это сделать. Необходимо учиться, настраиваться, проявлять себя — и это в тот момент, когда хочется просто отдаться прекрасным ощущениям... Вот и ещё один шанс подняться выше на своём Пути упущен.

А бывает и другая ситуация: ощущение, что через интимные органы и губы энергия лишь утекает — но не возвращается. Это ещё более губительный случай — недаром мужчина очень часто чувствует себя буквально выжатым досуха после семяизвержения. Он потерял энергию, но ничего не получил взамен. Повторение таких контактов гибельно: в какой-то момент мужчина не сможет восстановиться за счёт внутренних энергетических резервов, и ему грозит импотенция.

Проблема множества людей — недостаточный уровень энергии. Либо она не ступает в достаточных количествах, либо теряется оттого, что человек не умеет её удерживать. Либо, наконец, её просто тратят по мелочам, чего не оставляя на что-то, хоть чуть-чуть превышающее обычный мелочный уровень.

От этого мы не ощущаем жизнь такой, какая она есть на самом деле. В половину чувства, в половину дела, в половину жизни. Недаром говорят, что жизнь — это не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем. И, в первую очередь, речь идёт именно об энергетике. Поэтому нужно учиться повышать свой энергетический уровень как засчёт набора энергии, так и путём удержания её.

Влечение в сексе не существует без запретности. Обычная ситуация такова: есть объект и есть запрет. В этих условиях возрастает энергия, направленная на овладение объектом. Как только объект покорён, энергия исчезает. При этом количество энергии строго соответствует силе противодействия со стороны объекта: после достижения цели сила оказывается черпанной полностью.

Эту особенность прекрасно знают мужчины: после близости порой есть силы на повторение, а порой сон непреодолим. Значит, в первом случае близость была не всеобъемлющей, хотя, конечно, могла дать максимум наслаждения. Во втором случае — наслаждение заполнило всё тело и всю душу, полностью удовлетворив мужчину на всех уровнях — и необходимо время, чтобы сформировался новый запрет.

Привлекательность объекта усиливает его скрытность, поэтому для многих людей всплеск сексуальной энергии происходит при чисто зрительном восприятии, как условный рефлекс: мужчина видит, как женщина раздевается — и у него проявляется соответствующая реакция.

На самом деле такой контакт — практически иллюзия, с минимальной долей реальности. Другой вариант: супруг любит супругу, сливается с ней душой в жизни — и в постели происходит то же самое, слияние в единую душу и единое тело. Это — более высокий уровень реальности, хотя, конечно, майя, иллюзорность присутствует и здесь. Но уже хорошо, что по окончании близости не возникает мгновенно чувство привычного одиночества, а остаётся ощущение присутствия в душе второго человека. Это — весьма существенное различие.

Наконец, случай, когда шива и шакти, мужчина и женщина настроены друг на друга, как инструменты в оркестре и, что не менее важно, умеют проявить свой настрой — здесь иллюзорность минимальна за счёт объединения пары с Божественной духовностью, а иллюзорность остаётся только в связи с наличием у любящих материального тела.

Вот тут-то и найдётся место для сокровенного массажа.

О ВНУТРЕННЕМ ДИАЛОГЕ

Карлос Кастанада ввёл понятие внутреннего диалога. Под этим термином подразумевают процесс обновления ассоциативных психических связей. Это значит, что каждое мгновение в нашем мозгу происходит ревизия всех старых впечатлений, мнений, ощущений, эмоций, понятий. Каждое мгновение прожитой жизни оценивается по-новому в связи с поступлением новой информации в каждую новую секунду. Это можно сравнить с процессом самопроверки компьютера: вся ли память на месте, нет ли сбоев, неисправных блоков, что нужно обновить, что нужно починить и т. д.

И этот процесс не останавливается ни на миг, хотя и не фиксируется нами. Только попробовав остановить эту суетливую обезьяну — мыслительный процесс, мы убеждаемся, что от мыслей очень трудно избавиться. Лишь медитация (в любом виде) может помочь, хотя и она может быть источником нового пересмотра старого багажа.

Воспоминание о том, как пахли мамины духи на ёлке пятилетнего мальчика, может возвращаться вновь и вновь хоть в 10 лет, хоть в 50. Постепенно для полноты и реальности воспоминаний приходится привлекать всё новые мысли или чувства, которых не было на той ёлке. Первичные воспоминания мешаются с воспоминаниями о тех случаях, когда эти воспоминания всплывали в сознании — как было приятно вспоминать, что в этот момент происходило, с чем было связано и т. д. И этих подпорок становится всё больше, и каждая из них также

начинает нуждаться в подпитке — и постепенно непосредственность и полнота того, первичного ощущения вытесняется толпой не имеющих к нему отношения более поздних ассоциаций. Так первичное переживание выхолащивается и подменяется системой сравнений с другими случаями.

В процессе сокровенного массажа происходит остановка внутреннего диалога, и супруги начинают воспринимать друг друга в непосредственном контакте, не ограниченном ассоциациями. Это стимулирует энергию Любви и служит основой для пробуждения Кундалини.

Ну, а если это будет обычный эротический массаж как таковой — наградой будет переживание особой близости и оргазм, которого никогда раньше не было.

О МЫШЛЕНИИ РУКАМИ

Зрение — основной источник информации о мире. Более 70% поступающей (и, что немаловажно — обрабатываемой!) информации мы воспринимаем глазами. Это накладывает отпечаток на всю нашу связь с миром. «Лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать» — истина, кажущаяся бесспорной.

Действительно, наше мышление визуально. Но есть сотни процессов, которые мы просто не видим, и есть ситуации, когда зрение нам не помощник. Пример — слепой человек. Во многих случаях он оказывается более подготовленным к взаимодействию с окружающей средой, чем зрячий.

Ведь зрение — дистантно, оно даёт запас времени до наступления некоторого события, а потому зрячий нередко несколько раз проверяет ситуацию, прогнозирует её развитие, а затем совершает определённое действие. В отсутствие зрения, имея информацию только осязательную, человек вынужден принимать мгновенное решение, чтобы иметь возможность сделать следующее движение.

Например, зрячий внезапно подходит к краю лужи, которой недавно не было на этом месте. Он потопчется на краю, попробует глубину лужи, обдумает, насколько лужа велика и насколько велик риск основательно промочить ноги... и лишь тогда примет решение — идти по воде, обойти лужу или отправиться назад.

Слепой ощущает воду под ногой и должен немедленно принять решение: что делать? Неважно, что его опыт подсказывает, что лужи тут раньше не было — она есть здесь и сейчас, её размеры и глубина неизвестны и непредсказуемы, поэтому вывод и действие мгновенны — хотя

и зависят от ситуации. Можно сказать, что вообще у слепого человека мгновенный анализ ситуации следует за КАЖДЫМ движением — иначе будет невозможно следующее. Зрячий имеет роскошь действовать автоматически — поскольку наметил себе некую цель, в достижении которой не предвидится неожиданностей. Это хорошо, но резко снижает необходимость той самой бдительности, о которой говорят разные Учителя.

Аналогично складывается ситуация к в массаже. Опытный массажист может делать массаж с закрытыми глазами — и его мастерство от этого не пострадает. Опыт набирается постепенно — опыт осязания тела массируемого. Пальцы постепенно «обучаются» чувствовать разные состояния мышц, суставов и кожи. И зрение отступает на второй план.

Так что, кроме воздействия на тело, массаж как таковой расширяет круг восприятия и тренирует сенсорные системы человека. Мы переключаемся с привычных зрительного и слухового каналов восприятия на более тонкие ощущения тела, которые играют основную роль в непосредственном восприятии энергии. Это тем более необходимо, что в современном мире с раннего детства мы испытываем настоящий сенсорный голод — слишком мало мы прикасаемся друг к другу, а ещё реже — прикасаемся С ЛЮБОВЬЮ,

Нередко можно наблюдать сценку, когда малыши возятся в песочнице, а мамы болтают неподалёку. Ребёнок подбегает к маме и просится на ручки, а в ответ получает мягкий (или даже увесистый) шлепок: иди, играй, не мешай нам...

То же относится к современным танцам. В древности люди танцевали, чтобы почувствовать себя частью сообщества. Танец мог быть военным, направленным на вызывание дождя, улучшение урожая, празднование весны и т.д. Но всегда это был ОБЩИЙ танец. В таких же древних ПАРНЫХ танцах партнёры как бы проверяли, насколько они совпадают по своей энергетике, по умению найти общий ритм и рисунок. А современные танцы РАЗОБЩЕНЫ: каждый танцует то, что может, не обращая внимания на тех, кто так же, для себя, танцует рядом...

Сокровенный массаж даёт возможность обратить внимание на богатство ощущений тела, а также доставляет необычное удовольствие.

Руки, как орган чувств, вначале накапливают информацию «для себя», и лишь со временем она становится основой для анализа разумом. Вначале ощущения кажутся везде одинаковыми, затем наступают некие смутные различия, а в конце концов — интуитивное понимание статического и динамического состояния массируемого. Массажист может не иметь медицинского образования, не знать названий болезней,

которые вызывают те или иные изменения в состоянии кожи, мышц и суставов — но при этом может интуитивно делать нечто, нормализующее это состояние.

Тем более такой личный и неповторимый опыт необходим при сокровенном массаже. Руки не только выполняют роль механической связки между массажистом и телом массируемого, но и являются проводниками энергии Любви, а это — ещё более тонкое и индивидуальное понятие, неповторимое никем и никогда.

Поэтому руки должны жить сами по себе — разум подключится позже, причём он будет лишь помощником осязанию. Отдать сокровенный массаж на откуп разуму, сделать массаж технологическим процессом, не терпящим отклонений — значит сознательно заниматься бесперспективным делом. Каждый случай сокровенного массажа индивидуален и неповторим; в этом — и трудность его, и его волшебство.

Описанные ниже приёмы массажа — лишь азбука, которой необходимо овладеть, чтобы затем начать творить самостоятельно. Не все, кто умеет писать, пишут стихи, но чтобы писать стихи, вначале нужно научиться писать.

ОБ ОБУЧЕНИИ СОКРОВЕННОМУ МАССАЖУ

Основное материальное проявление любви — сексуальное слияние. В материальном плане это слияние тел, проникновение одного тела в другое. Конечно, бывает секс без любви, как и любовь без секс,а. Также бывает голова без тела или тело без головы — но разве это полноценно? Энергия, приводимая в движение для воссоединения мужского и женского начал, сравнима разве что с энергией звёзд, а внутренняя суть этого воссоединения — творение новой жизни «по образу и подобию своему»...

Нормальная, настоящая любовь творит секс, но секс сам по себе очень редко творит любовь. Почему? Потому что любовь — дар Божий, а половые отношения — дар природы. Поэтому любовь стоит выше секса и, как всё более развитое, включает в себя менее развитое.

А поскольку это — дар Божий, то и отдача Богу также возможна в виде любви, в том числе и материальной.

Вопреки патриархальному строению общества, в восточных практиках хранителем и передатчиком тайных сексуальных практик была и остаётся женщина. Вследствие своей двойственной природы, врождённой бисексуальности, особенностей Иньской энергии, женщина может передавать свои знания как мужчине, так и женщине.

Обучиться сокровенному массажу можно тремя способами: с помощью знака, с помощью ума и с помощью тела. В первом случае речь идёт об изучении книг и пособий, а также устной передаче знаний. Это и есть ЗНАК — как отражение тела и ума. Во втором — о постижении изнутри, о расширении собственной природы за счёт отбрасывания ограничений. Это УМ — как способ отражения знания тела и передачи этого знания в знак. В третьем — о постижении путём личной передачи знаний от хранителя, в процессе самого массажа с участием мастера. Это — овладение мудростью ТЕЛА, в сочетании с переработкой УМОМ и отражением в ЗНАКЕ.

Для каждого есть свой путь, наиболее эффективный и короткий — он избирается автоматически, в соответствии с врождёнными склонностями владеть телом, умом или знаком. Но наиболее полноценным считается всё-таки прямая передача от Мастера Ученику.

Настоящее овладение тайнами массажа подчиняется общим закономерностям, отражённым в древней мудрости. По-видимому, процесс познания любого значимого явления протекает в определённой последовательности. На первом этапе «Я» ничего не умею, ничего не знаю о предмете — пустой и открытый для непредвзятого познания.

Я ЗНАЮ, ЧТО НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ.

На втором этапе «Я» что-то умею, но это умение — не мое, а моих учителей. «Я» что-то получил, но заплатил за это потерей непредвзятости — его заменило мнение моих учителей.

Я ЗНАЮ.

На третьем этапе «Я» осознаю, что получаю и что теряю, и перестаю слепо копировать учителей. «Я» продолжаю брать от них знание, старательно копирую за неимением собственного, но в подражании появляется всё больше моих собственных осознанных вкраплений.

Я СОМНЕВАЮСЬ.

На четвёртом этапе «Я» осознаю (а, вернее, воображаю), что полученные знания опасны — и начинаю выискивать поводы для отказа от реализации этих знаний. «Я» ощущаю (а, вернее, внутренне знаю), что в знаниях присутствует настоящая энергия — и это не позволяет полностью отказаться от знаний и практики, потому что именно за этой энергией «Я» и потянулся, вступая на данный путь. Такое положение неустойчивого равновесия может длиться непредсказуемо долго. На этом этапе «Я» становлюсь всё более искусным.

Я ЗНАЮ, ЧТО НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ.

Переход на пятый этап — это нарушение равновесия осознанием не-существования самой проблемы, отсутствием противопоставления между пользой и опасностью знаний. Дровосек рубит лес,

а палач — головы, но топор всегда — просто топор. С этого момента исчезает двойственность, знания перестают существовать отдельно и становятся частью меня. Больше нет искусства — как чего-то, требующего усилий; познанное стало частью меня и проявлением моей личности.

Я ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗНАЮ.

И я готов к новому витку.

О ДВИЖЕНИИ ЭНЕРГИИ ЛЮБВИ

Накопление и направление энергии Любви протекает в три этапа, хотя чёткого разделения этих этапов не существует. Всегда есть определённый переходный период.

Вначале шива (мужчина) учится сдерживать семяизвержение и не расходовать энергию. В то же время он овладевает искусством ласкать свою шакти (женщину), чтобы пробуждать в ней не столько сексуальное возбуждение, сколько энергию Любви. На этом же этапе шакти обучается НЕ сдерживать свою оргазмическую энергию и выплёскивать её на своего партнёра. Она преодолевает эгоцентрическую природу оргазма физического, чтобы выйти на уровень альтруистического оргазма — оргазма, объединяющего женщину и мужчину на уровне Бога.

Затем шива учится разделять оргазм и семяизвержение, а вместе с этим — чередовать периоды воздержания от эякуляции и эякуляцию с ОСОЗНАННЫМ избавлением от семени. При этом необходимо так тонко управлять процессами сдерживания и расходования семени, чтобы энергия не только не убывала, но и накапливалась. Шакти учится объединять свои потоки энергии в единый мощный поток, превращающий всё тело в единую эрогенную зону. На этом фоне она овладевает искусством извлекать из мужского семени тонкую сущность — бинду, которая и придаёт сперме таинственные свойства.

Третий этап — продолжение и завершение первых двух, но, в то же время, самостоятельный и своеобразный. Шива вновь отказывается от эякуляции, потому что в ней теперь нет нужды. Его оргазм, отделённый от потери семени, становится в сотни раз более мощным, чем привычный, а энергия Любви теперь направлена вверх по энергетическим каналам. Это приводит к изменению личности, возникновению нового человека-полубога. Для шакти третий этап заключается в растворении своего оргазма в мужском, объединении энергии Инь и Ян, преодолении двойственности Любви.

Каждый этап может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет, и пройти весь путь до конца смогли очень немногие пары.

Препятствия заключались и в неумении овладеть техникой, и в подмене конечной цели преходящими (например, переживанием небывалого оргазма), и в распаде пары, один из членов которой тормозил развитие второго, и во многих других причинах.

В любом случае, достигают цели немногие — даже из тех немногих, кто вообще встал на этот путь. Потому что, как уже говорилось, человек слаб, а зов плоти — силён. И в сиюминутном удовольствии мы чаще всего полностью забываем о том, что могли бы продвинуться, стать сильнее и выше... А, кроме того, мы не знаем, что удовольствие, которое получают продвинутые, гораздо сильнее того, что творится в нашей постели. И потому путь Тантры, путь героев, так тернист и так сложен.

О ТРЕНИРОВКЕ К ЛЮБВИ

Занятия любовью очень энергоёмки. За время ОБЫЧНОГО интимного контакта мужчина теряет энергии столько, сколько требуется для разгрузки железнодорожного вагона с углём — около 5 тысяч килокалорий. Правда, основные энергетические потери связаны с потерей семени, поэтому тантрический секс требует гораздо меньше сил, но зато предъявляет больше требований к подготовке тела — силе мышц, выносливости, гибкости суставов, растяжению сухожилий, скручиванию позвоночника, чувствительности кожи.

Чувствительность кожи отрабатывается во время ногтевого массажа. Кроме того, необходимо соблюдение гигиенических требований и косметический уход за кожей.

Силу мышц можно развить путём обычных упражнений или с применением комплексов любых гимнастик — восточных, западных, традиционных или вновь созданных. При этом необходимо гармонично развивать мышцы всего тела, а не увлекаться гипертрофией плеч, или бицепсов, или груди.

Выносливость далеко не всегда совпадает с силой — порой человек способен к огромной мгновенной концентрации сил, но не к длительным невысоким нагрузкам. Между тем сокровенный массаж, тантрический секс (а особенно — пробуждение Кундалини) — процессы длительные, требующие некритичного, но постоянного напряжения. Поэтому в систему тренировок обязательно должны быть включены упражнения на выносливость.

Нередко сила и гибкость вступают в противоречие: чем сильнее человек, тем более закрепощены его суставы. Этот перекос — проявление внутренних блоков, закрепощённости личности, которое отражается

на состоянии тела. Работа по развитию гибкости способствует снятию блоков, а работа с блоками способствует развитию гибкости.

Растяжение сухожилий — очень важная составная часть подготовки к сокровенному массажу и тантрическому сексу как таковому. Позы, которые могут принимать партнёры во время односторонних или взаимных ласк, а также во время соития, являются отражением внутреннего состояния, а не копированием иллюстраций из учебника по сексу. Поэтому положение собственного тела, слияние с партнёром, следование за ним или ведение его за собой — всё это может потребовать хорошей растяжки, отсутствие которой собьёт настроение, прервёт поток энергии. Для улучшения растяжки есть множество упражнений, в том числе — в бане, при хорошо разогретом теле. Упражнения на растяжку не требуют больших затрат сил, поэтому перегрев не грозит даже при занятиях в парилке или сауне.

Скручивание позвоночника — работа с Сушумной, основным энергетическим каналом, соединяющим все чакры. Нарушение гибкости позвоночника отражается на состоянии внутренних органов, сокращает жизнь. Поэтому за состоянием позвоночника нужно следить с молодости, не прекращая занятий по его тренировке до самого позднего возраста. Для тренировки позвоночника используются любые асаны-скрутки, а также упражнения динамической гимнастики. В то же время к позвоночнику должно быть особо бережное отношение: малейшее превышен» минимально необходимой силы, направленной на скручивание, чревато нарушениями в межпозвоночных суставах, травмами, ущемлениями нервов и т.д. Скрутка всегда должна быть ненасильственной, как бы мимолётной, трезво взвешенной и оценённой изнутри самим йогом

Описание всех упражнений легко найти в соответствующих книгах или овладеть ими на занятиях по физической культуре. Главное — помнить, что те — это единственное, чем ты по-настоящему владеешь; и оно будет обой всю жизнь. Заботься о теле: оно должно быть в состоянии исг нить твои мечты и желания.

О ТАНТРЕ

Происхождение слова «Тантра» до конца неясно. По разным мнениям, оно образовано от терминов, означающих плетение ткани, пахоту, глаголы "расширять", «развивать», «действовать», «быть активным», "освобождать" Само слово «Тантра» в прямом переводе означает «освобождение создания посредством его расширения».

Но суть понятия «Тантра» от этого не меняется — это знания и практика, связующие дух и тело, любовь и медитацию, секс и божественность.

Тантра — доктрина, способ, инструмент для изменения сознания, для трансформации энергии от грубой, биологической к более тонкой, божественной. Это возможность обрести не только сверхсознание и сверхвозможности, но и прямой путь к проявлению божественной природы Человека. Это — служение Богу и общение с Богом.

Традиционно о Тантре говорят, что она не отвечает на вопрос «Что есть истина?», но отвечает на вопрос «Как постичь эту истину?» Одно из современных нам определений Тантры таково: «Тантра — это энергия, возникающая в сознании между появлением вопроса и нахождении ответа на него».

Тантра — практика, объединяющая в себе все области знания о человеке — от анатомии и физиологии до эзотерических взглядов на его роль в структуре Вселенной.

В отличие от абсолютного большинства известных мировых религий и духовных течений, Тантра использует сексуальную энергию, преобразуя её в духовную. Тантра берёт под контроль энергию жизни, энергию Любви, что позволяет расширять до бесконечности границы тела и сознания.

Тантра обостряет чувства, развивает чувствование и способность к проникновению в глубины макро- и микрокосма, ведёт к омоложению и сохранению телесного и психического здоровья.

Тантра для достижения своих целей использует физические (йога), психические (медитация, концентрация, визуализация) и сексуальные (парные, но не обязательно связанные с проникновением в женщину) методики и упражнения.

Принцип парности, заложенный в основу Тантры, позволяет достичь продвижения гораздо быстрее, чем в других системах Йоги.

Кроме того, Тантра — мостик в другие измерения, ближайшие из которых находятся за гранью трёхмерного материального мира.

Цель Тантры — в достижении единения с верховным божеством Брахманом, что приводит к освобождению от повторяющихся возрождений в материальном мире и переходу на качественно новый уровень существования. Тантра считает, что тело человека — это микрокосм, который отражает все тонкости существования макрокосма. Поэтому овладение своим телом в физическом, психическом, ментальном и других планах, а также осмысленное воздействие на своё тело приводит к овладению Космосом и его энергией, то есть к проявлению божественной сущности человека.

Поскольку энергию Космоса символизирует Шакти — божественная супруга бога Шивы, — то тантрические ритуалы имеют парный характер. Слияние Шивы и Шакти, мужчины и женщины, йогина и его подруги и есть моделирование взаимодействия макрокосма и микрокосма, мужской и женской ипостаси верховного божества.

Тантрическая йога наиболее полно отражает основной принцип пробуждения и покорения сил ЖЕЛАНИЯ, то есть их использования в новом качестве. Это может проявляться как в высокой сексуальности (на начальных этапах Пути), так и в полном отказе от секса — для наиболее продвинутых. Существует история о Шиве, который своим третьим глазом, расположенным в центре лба, убил бога страстной любви Каму, когда тот пробуждал в нём страсть к жене Парвати, стремясь отвлечь Шиву от йоги. Так Шива овладел энергией страсти и использовал её для подавления плотского влечения. Так Шива достиг высшего развития.

Наиболее удивительная особенность Тантры как учения — в том, что ей абсолютно не присущи застой, консерватизм, традиционализм. Классические тексты — не догма: в основных документах Тантры заложено понятие того, что тексты постоянно устаревают и также постоянно обновляются. При этом конечно же, меняется форма изложения, но внутренняя сущность учения сохраняется из тысячелетия в тысячелетие, из поколения в поколение. Это проявление жизненности Тантры, которая постоянно совершенствуется и изменяется соответственно новым условиям, всё время продолжая оставаться самой собой.

Таким образом, каждое новое поколение последователей Тантры оставляет свой след в учении, а оно впитывает в себя каждого, изменяется от прикосновения каждого, при этом оставаясь незыблемым.

В этом контексте сокровенный (или Сакральный) массаж — современная оболочка древнего ритуала, органично вписывавшегося в общую тему Тантры.

В Тантре существует целая система символов и ритуалов, облегчающих проявление внутренней сущности человека-божества. Во-первых, это произнесение мантр или звуков, несущих в себе божественную энергию. Это связано с представлением об изначальном божественном звуке (нада-брахман), который сотворил мир. Самые сильные и действенные — биджа-мантры, состоящие из 1-3 звуков и соответствующие различным чакрам. Биджа-мантры способны порождать богов.

Тем же целям служат янтры — специальные рисунки геометрического характера, символизирующие Космос. Янтры используют при медитации, которая придаёт янтре частицу божественного присутствия. Вхождение в янтру позволяет приобщиться к божественной энергии космоса.

Мудры — специфические жесты и особым образом сложенные пальцы рук, концентрирующие энергию, позволяя использовать её в дальнейших ритуалах или применять для лечения, омоложения и других целей.

Медитация — растворение в состоянии, в котором нет ни времени, ни пространства. В медитации возможны озарения, акты неосознанного творчества, проявления психических и ментальных сверхвозможностей.

И, конечно, Тантра невозможна без йоги, которая готовит тело к нагрузкам. Не подготовленное йогой тело не сможет реализовать нагрузки Тантры, неизбежные при пробуждении внутренней сущности, в частности — при пробуждении Кундалини — глубоко спрятанной внутренней энергии, соединяющей человека и Бога. С другой стороны, превращение Йоги в физкультуру, без сакрального смысла Тантры, делает её лишь очередной игрушкой материального мира. Для достижения духовного экстаза, для осознания себя в мире божественного Йога пользуется действием, знанием, психическими упражнениями, а Тантра — эмоциями, медитацией, священной близостью.

Обращение Тантры к сексу как к источнику энергии для достижения божественного .состояния в определённом плане можно рассматривать как преодоление предрассудков и страхов. Огонь обжигает — и дикари боялись его, пока не преодолели страх и не выработали определённые действия, позволяющие пользоваться огнём, не страдая от его дикой натуры. Атомная энергия вызывает страх своей мощностью, но человек постоянно совершенствует своё умение управлять ею — вероятно, когда-то она станет не только полезной, но и не опасной. Сексуальность традиционно считается отвлекающей от бога,' но дело — лишь в неумении контролировать её, направлять на божественность и духовность.

В Тантре секс всегда означает Любовь, а сексуальная энергия — энергию Любви. К сожалению, в европейской культуре традиционно смешиваются понятия любви к Богу, любви к человеку, сексуальной любви и даже эякуляции. Это не позволяет развивать сексуальную энергию для достижения духовности и божественности. А сущность Тантры — именно в слиянии с Богом через сексуальность, понимаемую как Любовь.

Оргазм, который большинство людей считает следствием стимуляции гениталий, на самом деле может совсем не иметь отношения к сексу. Многие люди говорят о том, что во время оргазма они словно теряют себя, расширяются безгранично, объединяются с партнёром — увы, лишь на миг. Но оргазм при тантрическом общении может быть

настолько сильным, что потеря себя становится необратимой — как залог объединения с Вселенной, превращения в Бога.

В конце концов, наслаждение тантриста становится чистым, не имеющим оттенка сексуальности, или радости, или гнева — просто энергия, просто жизнь...

— Половой акт — груб и животен.

— Секс добавляет в это действо некие эмоции, которые далеко не всегда обращены на партнёра.

— Любовь возвышает секс, придаёт ему душевную окраску, но замыкает в рамках пары.

— Духовность обращает Любовь к Богу, придаёт ей значение служения Ему, достижения Его.

Тантра свидетельствует, что внутри человека есть всеобъемлющая жизненная энергия,'она тотальна и позитивна. Те, кто проявляет эту энергию, являются чистыми, самодостаточными, целостными, духовными, позитивными. И всё это основано на освобождении сексуальной энергии — не тяги к сексу, не похоти, а именно ЭНЕРГИИ.

На самом деле сама по себе энергия — нейтральна. Формула Эйнштейна ($E=mc^2$) не относится к определённому виду энергии. Кроме того, в природе известны переходы одного вида энергии в другой (например, химической в механическую). В человеке всё устроено по общим законам природы.

— ЕСЛИ энергия выражается как биологическая — мы называем это сексом.

— ЕСЛИ это физическая энергия, то она проявляется в движениях тела или соблюдении им неподвижности.

— ЕСЛИ это эмоциональная энергия, то она может оказаться любовью, страхом, радостью, унынием.

— ЕСЛИ это интеллектуальная энергия, то человек совершает открытия или создаёт художественные объекты.

Но необходимо всегда помнить, что это — ОДНА энергия, различны лишь её проявления.

Тантрика можно отличить по его жизненной позиции. Он независим, неревнив, не страдает неврозами, не имеет комплексов (или легко относится к ним). Он гармоничен, наполнен энергией, относится к жизни с уважением и любовью, с терпением и весельем.

При этом для овладения Тантрой не нужно изобретать велосипед: всё, что нужно, Бог уже дал — только позвольте этому раскрыться в вашем сердце.

Древний текст гласит: «Доказывать себе превосходство путём умозрительных доказательств—дело женщины. Дело мужчины — завоевать

мир своим могуществом. Споры, аргументы и выводы мы оставляем другим школам. В Тантре же важно осуществлять сверхчеловеческие и божественные замыслы силой собственных могущественных слов энергии — мантр».

«Особенность Тантры — в её пути. Он не является причитанием, мольбой или покаянием перед божеством. Он направлен на единение мужского и женского начала в теле и освобождения от ограничений. Этот путь выполняется, чтобы пробудить силу в теле».

Чтобы овладеть этой силой, просто начинайте заниматься под руководством продвинутого Учителя. Если вы не получите позитивные сдвиги в течение ближайшего времени, вы можете просто прекратить занятия.

То, что называют ныне тантрическим массажем, оформилось в виде системы примерно 3—4 тысячи лет назад как осознанная работа с внутренней энергией человека — её пробуждением, контролем, направлением на внутренние и внешние цели. Секреты тантрического прикосновения передавались устно, от поколения к поколению, обычно — через специально обученных женщин, которые, в свою очередь, были инициированы своими Учителями любого пола.

Овладение секретами тантрического прикосновения позволяет преодолеть разобщённость тела, разума и души. Пробуждается мощная сексуальная энергия, которую можно преобразовать в любой другой вид энергии — как правило, в энергию творчества. При этом чувственность человека, его сексуальность, его наслаждение интимным контактом поднимаются на качественно новый уровень, позволяя по-новому взглянуть на себя, партнёра, мир. Позволяет слиться с этим миром целиком, растворяясь в нём и делая его частью себя.

Тантра считает любовную близость шивы и шакти, мужчины и женщины, прямым путём к божественному, потому что во время слияния и оргазма человек теряет себя в этом мире и становится частичкой макрокосма; исчезают границы его «Я», сознание расширяется, разум капитулирует перед потоком знания, проявляющегося эмоциональными импульсами.

В понятиях Тантры секс не имеет цели; каждая встреча влюблённых — единственная, первая и последняя, неповторимая и невозвратимая. Более того, каждая близость — совершенная, как совершенно всё, созданное природой (хотя и не всегда понимаемое человеком).

Хоть однажды дойдя до естественного проявления сексуальности, вы поймёте, что оргазм можно вызвать даже прикосновением кончиков пальцев к пальцам партнёра. А можно — и вовсе не касаясь его, а лишь глядя в глаза. И соприкосновение затылков партнёров может быть более волнующим, чем соприкосновение их интимных органов.

Дело — не в материальных проявлениях, а в реализованной энергии Любви. Нет нужды торопиться перейти к проникновению или к достижению оргазма (пока у партнёра есть желание); всё это — второстепенные мелочи.

Но это — для тех, кто уже умеет. А поначалу, как в школе, придётся изучать и применять материал, то есть познавать эротичность общения, сексуальность несексуальных мест тела, энергетические основы возбуждения и оргазма, физическую подготовку тела, психологический настрой на партнёра и собственную открытость, и многое другое. А уже потом, когда мосты будут налажены, когда исчезнут двое и появится диковинное существо с двумя головами, четырьмя руками и четырьмя ногами, но с ям Сердцем — вот тогда вхождение в наслаждение будет занимать минуты, а само наслаждение — часы.

Секс в Тантре — это союз двух равных и достойных друг друга богов. Веди себя, помня, что ты — Бог: заботься о мире, который создал, будь справедлив и терпелив, твори и улучшай жизнь своего партнёра. И в то же время помни: партнёр и сам Бог (богиня), поэтому относись к нему, как к Богу.

Мужчин должен настроиться на полное доверие своей шакти — без этого невозможна собственная открытость. Если нет полного доверия — лучше не начинать обучение. Убери все препятствия с пути её желания рассмотреть тебя, понять тебя. Не таи ничего — ни хорошего, ни плохого, ни безразличного.

Доверяй желаниям шакти. Даже если не понимаешь их смысла, если не уверен, что хватит сил — делай то, что она хочет: ей виднее со свдего места богини.

Всё, что делаешь ты, делай спонтанно, без взвешивания прибылей и потерь. Будь открыт в поступках: появилось желание — скажи или просто сделай ЭТО. Рассчитывай на понимание и поддержку шакти — без её помощи лучше не начинай обучение. Не стесняйся своего тела — и не стесняйся ее тела: вы оба — боги, вам нет равных. Открывайте себя друг другу, ничего не требуя взамен.

Женщине нет нужды притворяться слабой, или робкой, или неопытной. Её шива не настроен на притворство, его не надо вовлекать в близость, подставляясь ему и заставляя его делать то, на что он не настроен. В тантрической близости нет ведущего и ведомого, активного и пассивного партнёров - каждый делает то, что хочется в данный момент, причём не всегда ведет за собой партнёра.

Для женщины позиция активности может быть мечтой жизни, но не осуществляется в реальности: не так воспитана, бокровенный массаж и тантрический секс дают возможность реализовать самое

сокровенное, самое заветное, самое тайное — себя. А от этого состояния зависят не только любовь, здоровье и взаимоотношения, но и главное - сама судьба, не выбирают которую только ленивые.

Общение в рамках Тантры, особенно интимные парные практики (массаж, секс), обращено как вовне, так и внутрь человека. Доставить наслаждение и получить наслаждение — внешнее движение. Продвинуться вглубь себя, отыскать внутренних мужчину и женщину — движение внутреннее. Как правило, мужчины отрицают наличие в себе внутренней женщины — это кажется им проявлением слабости, снижения уровня мужественности. Женщины настороженно относятся к наличию своего внутреннего мужчины — они боятся привычного порабощения мужчиной, не сознавая, что он — лишь часть их собственной ментальности и не может быть более агрессивным, чем ему будет подсознательно позволено.

Отыскать интимную пару внутри себя — великое открытие, величайшее потрясение, неповторимый опыт. Проявление живого внутреннего мира даёт свободу — свободу от ДРУГОГО, от собственного ума (внутренний мир — мир ощущений), от скованности рамками, установленными ВНЕ.

Если в гармонии твой внутренний мир — ты в полном порядке. Даже если это не нравится кому-то ВНЕ. Если ты в гармонии со своим внутренним миром — гармонизируется и внешний мир, отношения с людьми и со средой.

Гармония — это порядок. Но порядок бывает разный. Обычный порядок — навязанный нам теми, кто заменяет естественность насилием. Но можно установить свой порядок — просто отказавшись раскладывать поступки и эмоции по полочкам, отбросив условности, сливаясь с тем, кто придерживается того же принципа: Я ДЕЛАЮ ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧУ, С УВАЖЕНИЕМ И ЛЮБОВЬЮ ОТНОСЯСЬ К ЖЕЛАНИЯМ ДРУГОГО.

Тантрический секс как продолжение и развитие тантрического направления йоги — это отрыв сознания от тела и слияние с другим человекам.

Но, прежде чем сливаться с партнёром, необходимо овладеть своими собственными глубинами. Весьма желательно иметь собственный опыт собственного выхода в изменённое состояние сознания, или в Нирвану, или пережить пробуждение (или хотя бы манифестацию) Кундалини. Это позволит ощущать происходящее, а не следовать чьим-то указаниям, которые никогда не бывают ни полными, ни точными.

Более того: внезапное, нежелаемое, несанкционированное вторжение в тело и психику неподготовленного партнёра может ничего не дать

ему, а может привести к психическому срыву вследствие сверхсильного воздействия на устоявшиеся представления о том, что возможно, а что неприемлемо в отношении самого себя и в отношении другого человека.

Единение с подготовленным партнёром (партнёршей) на телесном уровне проявляется чрезвычайно глубоким и интимным проникновением друг в друга, всеохватывающим оргазмом. На энергетическом уровне образуется структура, в которой неразделимы и неразличимы энергопотоки обоих супругов, каждый из которых имеет свою возможность достичь просветления и единения с божественным.

При этом возможности самосовершенствования и постижения на пути Тантры неисчерпаемы, а потенциал роста — воистину бесконечен.

Результат работы с энергией, означающий качественный прорыв на пути к божественному — пробуждение Кундалини.

О КУНДАЛИНИ

Кундалини — это жизненная, творческая и сексуальная энергия, которую представляют в виде змеи, скрученной в три с половиной оборота и таящейся под крестцом каждого человека. Пробудить Кундалини можно разными путями — при помощи медитации, йоги, Тантры, физических упражнений, сильного психического воздействия и т.д.

Западный подход к идее Кундалини обычно сводится к полному отрицанию, либо к переносу в область религии и суеверий. Измерить Кундалини непосредственно невозможно, а потому невозможно научно-рациональное объяснение. Тем не менее, в последние 20-30 лет этот взгляд изменился, и теперь западные ученые также убедились, что Кундалини существует: она может пробудиться у любого человека, ею можно управлять. О пробуждении Кундалини как варианте духовного кризиса пишет основатель трансперсональной психологии Станислав Гроф.

О пробуждении Кундалини можно говорить в случаях, когда человек занимается творчеством, его посещают озарения, он может предвидеть будущее, интуитивно решает проблемы, видит судьбу человека, совершает физические сверхусилия (например, поднимает автомобиль, которые придавил его ребёнка), лечит заболевания собственной энергетикой и т.д. Без участия Кундалини ничто из перечисленного невозможно.

Согласно древним источникам, энергия Кундалини рассеяна во всём теле, но преимущественно находится внизу позвоночного столба — в области крестца, копчика, детородных органов. Энергия Кундалини

может пробудиться и через позвоночник и энергетические центры — чакры,— подняться вверх. Эта энергия находится в чистом виде, в ней — ключ к вечной молодости и здоровью. Кроме того, по мнению многих авторитетов, с проявлением Кундалини у человека появляются новые способности и сверхспособности.

О ЧАКРАХ

Чакры — энергетические центры человеческого тела, связанные воедино Сушумной — основным энергетическим каналом, проходящим в отверстии позвоночного канала.

Хотя каждая чакра привязана к определённым точкам и органам тела, не следует забывать, что чакра — понятие нематериальное, а потому такая привязка достаточно относительна. Например, Сахасрара локализуется на темени материального тела человека, а в тонких планах она расположена на 5—7 см выше макушки.

То же касается и материальных характеристик чакр. Цвет самой чакры, характерного лотоса, присущей фигуры — не более чем проекция свойств энергетического центра на материальный мир.

Кажущаяся нематериальность чакр, с одной стороны, позволяет достаточно условно прикладывать силу к определённой чакре, а с другой — может затруднять замыкание обоюдно передаваемой энергии при работе с партнёром.

1. МУЛАДХАРА — основная, корневая чакра. Место расположения — у основания копчика, в промежности, в центре линии, соединяющей головки бедренных костей. Контролирует работу яичников (яичек). Муладхара — хранилище потенциальной энергии человека в виде сексуальной энергии. Эта чакра подпитывается энергией Земли.

Муладхара — связующее звено между подсознанием и сознанием человека, между его животным прошлым и божественным будущим. Баланс сознания и подсознания определяет характер и темперамент человека, придаёт стабильность и уверенность в себе.

Нарушенный баланс в состоянии чакры приводит к снижению настроения, депрессии, проявлению некоторых психических расстройств. Человек становится безвольным, теряет смысл жизни, обращается к удовлетворению только животных потребностей, останавливается на пути к Богу.

Состояние Муладхары напрямую связано с психологическим здоровьем человека. Внутренняя зажатость, консерватизм в суждениях, педантичность, накопительство, скрытность — всё это может быть

проявлением поражения Муладхары, а может быть и причиной этого поражения.

В физическом плане Муладхара влияет на работу толстого кишечника, копчика, венозной системы нижней половины тела, мышц и костей ног.

Подъём творческой энергии Муладхары способствует гармонизации с божественным, открывает новые физические, психические и сверхпсихические возможности и способности, меняет отношение к миру, людям, самому себе.

Управляющая шактини — Дакини. Цвет чакры — жёлтый, с четырёхлепестковым ярко-малиновым лотосом. Звук биджа-мантры — ЛАМ, геометрическая фигура — квадрат. При медитации визуализируется красный цвет.

2. СВАДХИСТХАНА — селезеночная чакра. Расположение в физическом теле — середине между пупком и лобком, или в области первого поясничного позвонка, реже её расположение идентифицируют в области поджелудочного сплетения. Свадхистхана регулирует сексуальные функции и творческие потенции человека. Считается половым центром и местом пребывания Парам-лингама — верховного Лингама.

На психологическом уровне Свадхистхана контролирует уверенность в себе, терпение, упорство, выносливость, стойкость в достижении цели и отстаивании своих взглядов. В физическом плане Свадхистхана регулирует деятельность селезёнки и поджелудочной железы.

При нарушении баланса Свадхистханы наступают импотенция или гиперсексуальность, а у женщин — фригидность.

Управляющая Шакти — Ракини. Цвет чакры — белый, с шестилепестковым красным лотосом. Звук биджа-мантры — ВАМ, геометрическая фигу, - полумесяц. При медитации визуализируется оранжевый цвет.

3. МАНИПУРА — пупочная чакра. В физическом теле располагается на уровне восьмого грудного позвонка, в области солнечного сплетения. В терминологии китайского Дао идентифицируется как «нижний дань-тянь», а в воззрениях суфиев — как центр самости.

В физическом плане Манипура регулирует деятельность надпочечников, тонкого кишечника. В психологическом плане контролирует независимость, решительность, полноту сил, стремление к победе.

При нарушении баланса Манипуры появляются комплексы вины и зависимости, раздражительность и взрывчатость, утрачивается уверенность в себе.

Управляющая шактини — Лакини. Цвет чакры — красный, с десятилепестковым голубым лотосом, в центре которого расположен

красный треугольник со свастикой. Звук биджа-мантры — РАМ, геометрическая фигура — треугольник основанием вверх. При медитации визуализируется жёлтый цвет.

4. АНАХАТА — сердечная чакра. Располагается на уровне первого грудного позвонка, в области сердца. В терминологии китайского Дао это «верхний дань-тянь», у суфиев — тайный центр. Анахату также называют чакрой изначального звука — хлопка одной ладонью.

Анахата — вместилище души, средоточие любви. Отсюда идут все духовные начинания, сочувствие к человеку и миру, доброжелательность, готовность к поддержке. При нарушении баланса Анахаты наступают уныние, печаль, теряется эмоциональность, приходят бесчувственность и отстранённость. В физическом плане Анахата связана с деятельностью зобной железы.

Управляющая шакти — Какини. Цвет чакры — серо-голубой, с красным 15-лепестковым лотосом. Звук биджа-мантры — ЯМ, геометрическая фигура — шестиконечная звезда. При медитации визуализируется зеленый цвет.

5. ВИШУДДХА — горловая чакра. В китайском Дао — один из дань-тяней, у суфиев — таинственный центр. Располагается на уровне третьего шейного позвонка, за глоткой.

В физическом плане связана с работой щитовидной железы и шейного нервного сплетения. На психологическом уровне Вишуддха проявляется через умение общаться с людьми, обмениваясь информацией, а также руководя ими; творчество, вдохновение (как самой жизнью, так и любыми её проявлениями). При нарушении баланса Вишуддхи появляются навязчивые мысли и идеи, исчезает кругозор и умение видеть результаты будущих действий.

Управляющая шакти — Шактини. Цвет чакры — небесно-голубой, с 16-лепестковым дымчато-фиолетовым лотосом. В центре лотоса — белый круг, в который вписан треугольник. Биджа-мантра — ХАМ, геометрическая фигура — эллипс. При медитации визуализируется голубой цвет.

6. АДЖНА — межбровная чакра. Располагается в центре лба, между бровями.

В физическом плане связана с работой эпифиза, белым веществом мозга, подкоркой, мозжечком, носовыми нервами, левым глазом. В психологическом — определяет уровень развития интеллекта, психические способности и устойчивость психики. В Аджне воплощаются познание, мудрость, интуитивное проникновение в суть вещей, ясновидение, предвидение будущего. Её называют центром тонких элементов разума и инстинктов.

При нарушении баланса Аджны возникают трудности в фокусировке внимания, сосредоточении на одном обьекте. Мышление становится стереотипным, неглубоким. Возможно развитие шизофрении.

Управляющая шакти — Хакини. Цвет чакры — индиго, с двухлепестковым молочно-белым лотосом, на лепестках которого начертаны буквы Х и КШ, а в центре — перевёрнутый треугольник с белой Итара-Лингой и знаком ОМ. Биджа-мантра — ОМ. При медитации визуализируется синий цвет.

7. САХАСРАРА располагается на макушке (а в нематериальном теле — на 4 поперечных пальца выше макушки). В некоторых источниках её также называют БРАХМАРАНДРОЙ. В китайском Дао с ней ассоциируется "ни-хуань верхнего дань-тяня", а у суфиев — центр «наставник». В Сахасраре Кундалини встречается с Чистым Сознанием, в ней сливаю все противоположности, все способности и энергии. Она упраздняет все звуки и все цвета и заключает в себе все познавательные и ВОЛЕВЫЕ способности, статические и динамические энергии остальных центров. В Сахасраре происходит «разрыв уровней», и человек выходит пределы сансары, т. е. временного иллюзорного мира.

Сахасрара связана с деятельностью эпифиза, корой и серым веществом мозга, правым глазом. В нематериальном плане с ней ассоциируются интеграция, освобождение, связь с космическим разумом, божественная воля.

Чакра — радужная с тысячелепестковым лотосом, на лепестках которого записаны все возможные звуки.

Биджа-манта — ОМ. При медитации визуализируется фиолетовый цвет.

Если вы знакомы особенностями расположения и действием чакр, то сможете более активно использовать энергетический контакт как для пробуждения энергии партнёра, так и для управления ею.

О МАРМАХ

Глубина, эффективность, значимость сокровенного массажа для работы с внутренней энергией и энергией партнёра может быть усилена воздействием на особые точки — мармьг.

Мармы — жизненные точки тела, наука о которых, мармавидья, разрабатывалась в Индии на протяжении нескольких веков. Один из основных трудов по мармавидье, «Сурушта самхита», определяет марму как узловую точку, место соединения двух или более телесных начал — мамса (мышц), сира (сосудов), снаю (связок), астхи (костей)

и сандхи (суставов). Мармы называют жизненными точками потому что по ним циркулирует жизненный ветер — прана-вайю. При этом воздействие на мармы (а тем более — повреждение их) может настолько сильно подействовать на прана-вайю, что это приведёт к повреждению тела или даже к смерти человека.

Институт Йоги Патанджали даёт такое определение:

«1. Марма определяется как анатомическое место соединения мышц, вен, связок, костей и суставов (mamsa, sira, snayu, asthi и sandhi). Это не означает, что все названные ткани должны одновременно присутствовать в месте образования мармы.

2. В соответствии с Ashtang hridaya мармы являются местами, в которых важные нервы (dhamani) соединяются с другими тканями: мышцами, сухожилиями и т.д. Vaghabata говорит, что мармами, или жизненными, точками являются те места, которые восприимчивы к боли, чрезвычайно чувствительны и (как правило) проявляют аномальную пульсацию. Эти точки есть местоположение жизни.

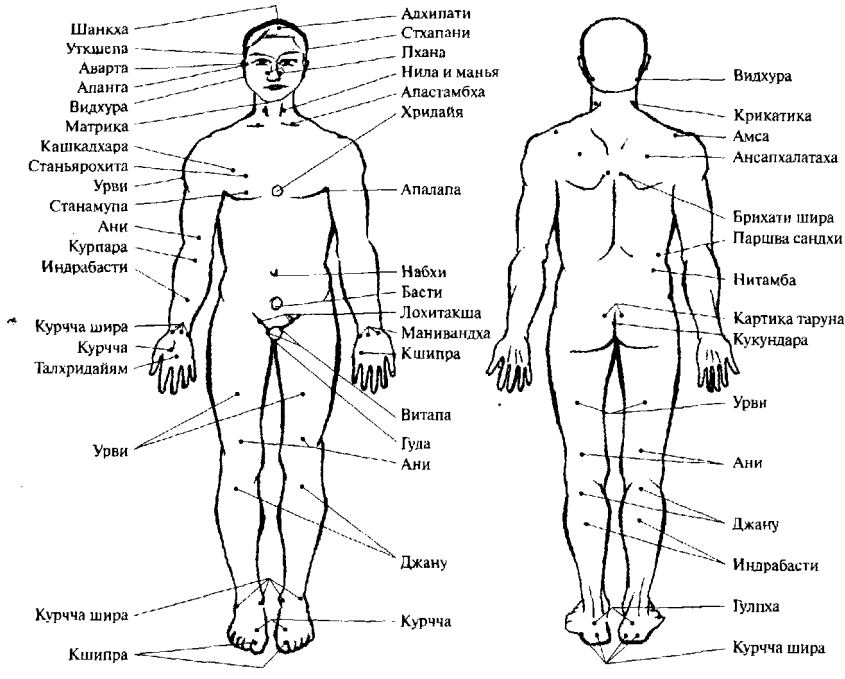
3. Они также являются местами, в которых присутствуют не только три доши (Vata, Pitta, Kapha), но также и их тонкие проявления: Ргапа, Ojus (soma), и Tedjas (agni) вместе с саттвой, раджасом и тамасом. Таким образом, марма является специфической областью на теле, связанной праническими каналами с различными внутренними органами.

4. Согласно другому определению, мармы являются «Marayaty iti Marmani» (Dalhan), то есть жизненно важными областями, которые, будучи повреждены, могут вызвать смерть. Повреждение марм не всегда приводит к смертельному исходу, но может стать причиной различных трудноизлечимых заболеваний (Uttara Rama Charita). Это, естественно, указывает на то, что не все жизненно важные области, будучи повреждёнными, приводят к смерти. Таким образом, эти области могут быть разделены на: 1) терапевтические и 2) летальные.

5. Мармы, или жизненно важные точки на теле, есть соединение тела и ума. Они также являются важными контактными точками на теле, очень похожими на точки акупунктуры традиционной китайской медицины. Наиболее важное отличие точек акупунктуры от марм заключается в том, что, будучи намного больше в размерах, мармы измеряются в ангулах (anguli), пропорциональных размеру пальца, индивидуального для каждого человека. Кроме того, эти точки не имеют отношения к меридианам».

Согласно «Сурушта самхита», различают 107 марм, некоторые специалисты увеличивают их число до 360, хотя самых важных марм — 64.

Считается, что мармы — точки плотного тела (стхула-шарира). Но некоторые источники упоминают 32 йоги-мармы — точки тонкого



тела. Они связаны с тонкими энергетическими каналами — нади. 16 йоги-марм пересекаются со стхула-мармами. Известна практика концентрации на этих точках — мармастханани, или пратьяхара Яджнавалкьи.

Обычно воздействие на марма-зоны проводится во время аюрведического массажа, что позволяет освободить ткани от вредных веществ, укрепить мышцы и связки. На тонких планах массаж марм уравновешивает энергетические потоки, успокаивает ум, пробуждает необычные возможности и, ускоряет процессы исцеления (если это необходимо) и оборачивает вспять процессы старения.

КЛАССИФИКАЦИЯ МАРМ ПО «СУРУШТА САМХИТА»

Мамса-мамрЫ, уязвимые точки соединения мышц — всего 11.
Сира-мармы, точки соединения трубчатых органов, сосудов, нервов — всего 41.

МАРМЫ, ВАЖНЫЕ ДЛЯ СОКРОВЕННОГО МАССАЖА

Название	Место расположения	Особенности
Адхипати	темя	Сандхи-марма
Анса-пхпалак	лопатки	Астхи-марма
Апалапа	чуть выше и сбоку соска	Сира-марма
Апастамбха	между соском и грудиной	Сира-марма
Апанга	наружный уголок глаза	Сира-марма
Аварта	наружный угол надбровной дуги	Сандхи-марма
Вастих	середина между пупком и лобком	Снайю-марма
Витапам	основание мошонки	Снайю-марма
Врихати	по обе стороны 10-го грудного позвонка	Сира-марма
Гуда	окончание копчика	Мамса-марма
Джану	коленный сустав	Сандхи-марма
Индравасти	середина икры	Мамса-марма
Катика-тарунам	основание-ягодиц и нижний край таза	Астхи-марма
Крикатика	* основание черепа	Сандхи-марма
Кукундарайа	крестцово-подвздошное сочленения	Сандхи-марма
Манибандха	лучезапястный сустав	Сандхи-марма
Набхи	пупок	Сира-марма
Симантаки	места соединения черепных костей	Сандхи-марма
Станмула	под соском	Сира-марма
Станрохита	над соском	Мамса-марма
Стхапни	третье око	Сира-марма
Талхридайям	центр ладони	Мамса-марма
Урви	середина плеча	Сира-марма
Урви	середина ляжки	Сира-марма
Хридайям	мечевидный отросток	Сира-марма
Шанкх	висок	Астхи-марма

Снайю-мармы, точки сочленений и связок — всего 27.
Астхи-мармы, точки костных сочленений — всего 8.
Сандхи-мармы, точки уязвимых суставов — всего 20.

В некоторых источниках мармами называют участки тела, которым на Западе придают значение эрогенных зон. В этом плане выделяют мармы трёх классов:

1. первичные (губы, язык, грудь, соски, йони, лингам);

2. вторичные (мочки ушей, затылок, копчик, область тазобедренного сустава, внутренняя поверхность бёдер);

3. третичные (наружная поверхность мизинца, ладони, пупок, анус, ноздри, ухо, пятки, большой палец ноги).

В соответствии с тантрическими принципами считается правильным стимулировать мармы — эрогенные зоны в таком порядке: вторичные, первичные, третичные.

Такой практикп придерживались не только в тантрических практиках, но и в обычной интимной жизни.

Для сокровенного массажа эта информация важна, поскольку многие массажные пути проходят через мармы, что усиливает или ослабляет действие энергии партнёров. Это значит, что для более глубокого проникновения н скрытые знания о внутренней энергетике необходимо чётко понимать. не только какие меридианы, волшебные пути и акупунктурные точки могут быть вовлечены в происходящие процессы, но и какому воздействию подвергаются мармы и какое влияние сами мармы оказываю на желаемые нам процессы.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Сокровенный массаж настолько тесно связан с затратами и получением энергии, что невозможно полноценно заниматься им без умения накапливать и направлять энергопотоки в собственном теле.

Кроме того, определённые пожелания предьявляются к состоянию всех систем человеческого тела, в первую очередь — половой, костно-мышечной, дыхательной.

Наконец, как уже говорилось, необходим определённый настрой на совершение контакта в неизмеримых понятиях, общения с супругом (супругой) а рамках единого пространства и единого поля.

Для осуществления этой триединой задачи нужно готовиться на протяжении определённого времени ещё до начала практики массажа, а затем — перед каждым занятием. Для этого можно использовать самые различные методики — как из йоги, так и из других практик, например, дао, Цигун и т.д.

Ниже дано примерное описание некоторых занятий. Обычно нет необходимости осуществлять все описанные методики, хотя в разное время и в разных ситуациях, а также с разными партнёрами может появиться необходимость в большем или меньшем уровне изначальной энергии, а потом — и в различных объёмах подготовки. Кроме того, даны упражнения отдельно для мужчин и для женщин, предназначенные для развития интимных мышц, кровообращения в области гениталий, работы с собственной энергетикой.

УПРАЖНЕНИЯ ТЕЛА

Упражнение 1

Встаньте прямо, ноги на ширине таза, носки — чуть уже, пятки чуть разведены, колени чуть расслаблены. Спина прямая (желательно

выпрямить прогибы в поясничном и шейном отделах). Всё тело расслаблено, руки висят свободно. Проверьте состояние плеч и живота, расслабьте их. Глаза медленно закрываются; в течение нескольких секунд продолжайте вглядываться в остатки картинки перед опушенными веками. Дыхание - ровное, глубокое, спокойное. Ощутите, что ступни врастают в пол, свою уверенную стойку, плотность и надёжность опоры. Оставайтесь в таком положении, пока не пропитаетесь силой земли и не будете полностью уверены в своей связи с ней.

Возможно, что в вначале это упражнение будет занимать несколько минут, но достаточно быстро вы научитесь входить в состояние за 15—40 секунд.

Упражнение 2

Не открывая глаз, медленно, через стороны поднимите руки над головой и плотно соедините ладони. Поднимая руки, ощущайте силу Земли, которая наполняет толщину рук и потягивает их книзу. Дойдя примерно до уровня горизонтали, ощутите, что в чашу, в которую сложились руки, сверху хлынула энергия Неба. Она собирается внутри вас и смешивается с силой Земли. Только в человеке возможно это слияние. От смешения и взаимопроникновения энергии Земли и Неба, женской и мужской ощущается тепло, внутренний разогрев. Сложите ладони над головой и ощутите в них горячее тепло. Можно потереть ладони друг об друга.

Процесс поднимания рук может длиться 20—40 секунд и сопровождаться необычными ощущениями в руках или в других частях тела. Не оценивая их в обычных терминах, попробуйте СРАЗУ понять, приятны они или нет, полезны или вредны лично вам. В последнем случае замрите в положении, которое приносит неудобство, и обратите внутренний взор на страдающее место. Постепенно неприятные ощущения уйдут.

Упражнение 3

Руки расходятся и опускаются по тем же траекториям, что и поднимались. До уровня горизонтали удерживайте их в положении вверх ладонями ("чаша"), а затем медленно поверните ладонями вниз и опускайте в таком положении, словно ощупываете некую поверхность. Это движение направлено на разглаживание стенок своего энергетического кокона.

В отдельных местах может появиться ощущение чего-то некомфортного в пальцах рук или в ладонях. Возможно, это место повреждения кокона. Остановите руки в этом месте и плавными недлинными движениями вверх-вниз разгладьте его.

Длительность движения при отсутствии повреждений энергетического кокона составляет обычно 30-40 секунд, в более сложных случаях — ДО 2-3 минут. Дольше задерживаться в этом положении не следует.

Упражнение 4

Продолжая предыдущее движение, уложите сердца ладоней (проекции мармы Талхридайям) друг на друга на живот, чуть ниже пупка (примерно на область мармы Вастих). Мужчина укладывает левую ладонь поверх правой, женщина — правую поверх левой. Медленно закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях под ладонями. Вы почувствуете, как тепло из сердца ладони перетекает в живот и наполняет его. Совершите внутреннее усилие, с длинным выдохом продавливая это тепло вниз, к Муладхаре. Повторите упражнение 9 или 12 раз, затем останьтесь в неподвижности, ощущая горячее тепло Муладхары.

Пробудьте в этом состоянии одну минуту, затем медленно откройте глаза.

Дальнейшие упражнения предназначены для тренировки детородных частей, улучшения у мужчин кровообращения в лингаме, яичках и простате, контроля семяизвержения, а у женщин — в области йони, матки, придатков, органов таза, усиления чувственности.

Упражнение 5

Встаньте, стопы на ширине таза, положите руки чуть выше коленей и прогнитесь в пояснице вперёд. Со вдохом сделать движение тазом вперёд, словно зачерпывая что-то. Одновременно втяните анус и напрягите ягодицы. С выдохом вернитесь в исходное положение, также зачерпывающим движением. Одновременно расслабьте анус и ягодицы.

Повторить 9 или 18 раз.

Примечание: движения должны выполняться связно, словно в единой волне. Предназначено: у мужчин — для тренировки простаты, у женщин — для разработки внутренних мышц йони. Сразу или со временем движение будет сопровождаться ощущением подъёма энергии от Муладхары вверх (это касается и всех последующих упражнений).

Упражнение б

Встаньте, стопы — на расстоянии 80—90 см. Со вдохом присядьте, сильно выпячивая промежность и анус. Одновременно ладони ложатся на затылок, а локти идут вверх и назад. С выдохом вернуться в исходное положение, втягивая анус и промежность.

Повторить 9 или 18 раз.

Примечание: движение выполняется связно, в волне, не рывками, а плавно и последовательно. Предназначено: у мужчин — для активизации циркуляции энергии и улучшения кровообращения в лингаме и простате, у женщин - для улучшения кровообращения в йони и матке.

Упражнение 7

Свободно лягте на спину, согните ноги в коленях, приближая пятки к ягодицам. Руки соединены ладонями за головой. Медленно поднимите вверх таз до предела и со вдохом надуйте живот. При этом визуализируйте потоки тёплой энергии, заполняющей живот, таз, промежность. , Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем медленно опустите таз, с выдохом сильно втягивая в себя живот и промежность. Опускание таза и выдох длятся 5-10 секунд. Затем — 10 секунд полного расслаб-, ления.

Повторить 6 или 9 раз.

Примечание: для усиления ощущения движения энергии можно положить ладони на низ живота — сразу над паховыми складками. Предназначено: у мужчин — для активизации циркуляции энергии в лингаме, простате, промежности, мочевом пузыре, у женщин — в йони, матке, яичниках, мочевом пузыре, предотвращает нечаянное истечение мочи.

Упражнение 8

Свободно лягте на спину, согните ноги в коленях, приближая пятки к ягодицам. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук с выдохом глубоко надавливайте на область солнечного сплетения. Со вдохом отпускайте нажим. Весь цикл занимает 10-12 секунд.

Повторить 9 или 18 раз.

Примечание: надавливание не должно вызывать тошноту или боль; необходимо хорошо расслаблять мышцы пресса, чтобы пальцы могли погрузиться как можно глубже. Предназначено: у мужчин — для предотвращения раннего семяизвержения и стимуляции сексуальной. активности, у женщин — для усиления чувственности и пробуждения внутренней чувствительности йони.

Упражнение 9

Свободно лягте на спину, согните ноги в коленях, приближая пятки к ягодицам. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук разминайте области справа и слева от пупка - поочерёдно погружая пальцы то одной руки, то другой.

Воздействовать 1—2 минуты.

Примечание: живот должен быть полностью расслаблен, пальцы ощущают петли кишечника. Болезненных ощущений быть не должно. Предназначено: у мужчин и женщин — для активизации циркуляции энергии и улучшения кровообращения в области таза.

Упражнение 10

Свободно лягте на спину, согните ноги в коленях, приближая пятки к ягодицам. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук с выдохом нажимайте на область между пупком и лобком по средней линии тела 4-5 секунд. Затем со вдохом отпускать нажим — 4-5 секунд.

Повторить 9 или 18 раз.

Примечание: упражнение выполняется только при пустом мочевом пузыре. Предназначено: у мужчин — для повышения потенции и улучшения работы мочевого пузыря, у женщин — для усиления чувственности и улучшения работы мочевого пузыря, предотвращает нечаянное истечение мочи.

Упражнение 11

Свободно лягте на спину, согните ноги в коленях, приближая пятки к ягодицам. Ладони лежат справа и слева чуть выше паховых складок. Глубокое, связанное дыхание (без паузы между выдохом и вдохом, а также между вдохом и выдохом). На вдохе живот выпячивается, а на выдохе сильно и медленно втягивайте в себя анус и нижние мышцы брюшного пресса. В конце втягивания сделать дополнительное резкое и мгновенное втягивающее движение.

Повторить 9 или 18 раз.

Примечание: настройтесь на ощущение движения кишечника во время выдоха — и постепенно начнёте улавливать это слабое колебание в глубинах брюшной полости. Предназначено: у мужчин и женщин — для усиления энергетических потоков, идущих от Муладхары, улучшения кровообращения в тазу, повышения чувственности.

Упражнение 12

Сядьте на коврике удобно и согните правую ногу в колене, свободно уложив её лодыжкой на левое бедро. Разминайте и растирайте ахиллово сухожилие, а затем пощипайте его.

Совершать в течение 30-60 секунд. Затем — поменяйте ногу.

Примечание: растирания и щипки должны быть чувствительными, но не болезненными. Предназначено: у мужчин и женщин — для улучшения работы почек и мочевого пузыря, общего усиления сексуальности.

Упражнение 13

Сядьте на коврике удобно и согните правую ногу в колене, свободно поставив ее перед сбой. Активно разотрите проекцию кости голени примерно от середины до подъёма стопы.

Совершать в течение 30—60 секунд. Затем поменять ногу.

Примечание: растирания должны быть чувствительными, но не болезненными. Предназначено: у мужчин — для улучшения состояния простаты, у женщин - для усиления кровообращения в области придатков.

Упражнение 14

Встаньте на колени, ноги — чуть шире таза, стопы — на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними можно было сесть. Со вдохом поднять руки через стороны вверх, переплести пальцы, оборачивая ладони кнаружи. прогнуться в спине. С вьщохом сесть между стоп, так, чтобы напряглись мышцы промежности. При этом руки опускаются через стороны вниз.

Повторить 9 или 18 раз.

Примечание: не надо сразу стремиться коснуться ягодицами пола — просто делайте упражнение на пределе возможностей. Постепенно мышцы будут разрабатываться, приседание будет становиться всё глубже. Предназначено для стимуляции движения энергии от Муладхары и Манипуры, у мужчин — для улучшения кровообращения в промежности и лингаме, у женщин — для улучшения кровообращения в области придатков, пробуждения глубинной чувственности йони.

Упражнение 14

Поза бабочки. Сядьте на пол, ноги согнуты, колени разведены в стороны и максимально приближены к полу, стопы соприкасаются и максимально подтянуты к промежности. Положите руки на стопы, сделайте резкий выдох втягивая в себя анус.

Повторите упражнение 18 раз. Затем выпрямите ноги, протяжно выдохните воздух и, не вдыхая, совершите 4 наклона вперёд, к стопам.

Примечание: предназначено у мужчин и женщин — для улучшения энергетического обмена в области священного места и Муладхары; у мужчин — для стимуляции простаты, у женщин — для пробуждения чувственности в области шейки матки.

Упражнение I6

Поза кобры. Лежа на животе, поставьте ладони около груди на уровне подмышек. локти прижаты к бокам. Со вдохом силой мышц спины поднимите переднюю часть груди, прогибаясь в нижнегрудном

отделе. Затем увеличивайте прогиб, опираясь на ладони. Тело от лобка до солнечного сплетения касается земли. Откиньте голову назад, задержите дыхание на 5—7 секунд. Затем медленно опуститесь на пол.

Повторить упражнение 9 раз.

Примечание: предназначено для усиления энергетических потоков и кровообращения в области газовых органов, а также функции надпочечников; у мужчин — для улучшения состояния простаты, у женщин — для улучшения работы яичников.

Упражнение 17

Поза лука. Свободно лягте на живот. Со вдохом согните ноги в коленях, прогибаясь в грудном отделе, протяните назад руки и возьмитесь за лодыжки. С вьщохом ещё больше прогнитесь, приподнимая вверх руки и ноги. Отпустите ноги и опустите их на пол. Расслабьтесь.

Повторить упражнение 9 раз.

Примечание: если поначалу доставать лодыжки руками будет затруднительно, можно использовать специальный пояс или полотенце. Предназначено: у мужчин и женщин — для улучшения потоков энергии и кровообращения в области священного места и почек, Муладхары и Манипуры.

Упражнение 18

Уддияна. Встаньте прямо, стопы на ширине таза. Сделайте глубокий вдох и полный медленный выдох, наклонитесь вперёд на 40-45 градусов, положите ладони на верхнюю часть бёдер. Задерживая дыхание, чуть согните ноги в коленях и втягивайте в себя нижнюю часть живота и анус. Медленно вдохните воздух, одновременно распрямляясь.

Повторите упражнение 3 раза.

Примечание: упражнение делается на очень глубоком выдохе. Перенос веса тела на одну руку позволяет больше прорабатывать мышцы и органы одной стороны тела. Предназначено: для стимуляции потоков энергии от Муладхары до Манипуры, у мужчин — для выработки контроля над эякуляцией, у женщин — для усиления чувственности средней трети йони.

Упражнение 19

Поза плуга. Лягте на спину, руки положите вдоль тела ладонями к полу. Со вдохом поднять прямые ноги и завести стопы за голову, приближая их к полу. Дойдите до своего крайнего положения и остановитесь. Сделайте выдох, а со следующим вдохом продолжайте опускать прямые ноги дальше за голову, пока не коснётесь пола. Остановитесь

в конечной по *к.* глубоко и спокойно подышите 30—40 секунд. На выдохе медленно ра 5гибайте и опускайте ноги на пол перед собой, чтобы позвонки касались пола поочерёдно.

Повторить упражнение 3—6 раз.

Примечание предназначено у мужчин и женщин — для улучшения энергообмена на уровне Муладхара-Свадхистхана, у мужчин — для замедления семяи июржения и улучшения эрекции, у женщин — для усиления чувстве!п юсги наружной и средней частей йони.

Упражнение 20

Сядьте в иглу *бабочки.* Массируйте, разминайте, разглаживайте ладонями внутреннюю поверхность бёдер, промежность, окружность священного места. лобок. Когда ощутите горячий жар в этой области, сложите кончики большого, указательного и среднего пальцев правой руки и проведите мелкую вибрацию на середине промежности (чуть ниже мармы Витапам).

Совершить всю последовательность в течение 1—2 минут.

Примечание этим упражнением нельзя злоупотреблять — регулярно вызываемое тепло в области детородных органов может привести к снижению их. чувствительности в обычной жизни: у мужчин — к ухудшению эрекции при интимных контактах, у женщин — к снижению чувственности в области бхага (вульвы).

Упражнение 21

Сядьте н;| |ц>1 с прямыми ногами, поставьте ладони чуть сзади от ягодиц, пальцами назад. Быстрыми движениями поднимайте и опускайте таз на ягодицы.

Совершат ь в течение 1-2 минут.

Примечание движения должны убыстряться на протяжении упражнения до максимально возможной скорости, но при этом прикосновение ягодиц к полу должно быть достаточно чувствительным (но не болезненным!). Предназначено: для улучшения состояния энергетических каналов на уровне Муладхара-Свадхистхана.

Упражнение 22

Сядьте на пол с вытянутыми и сомкнутыми ногами. Сожмите руки в кулаки и поместите их около груди на уровне сосков. Делая медленный вдох, прижмите подбородок к груди, затем втяните в себя анус и промежность. Задержите дыхание на половину времени, пошедшего на вдох. Делайте медленный выдох, расслабляя анус и промежность, затем — отрывая подбородок от груди и, наконец, расслабляя кулаки.

Повторить число раз, кратное 9. Затем — расслабить тело и лечь на свои ноги, захватив ладонями пальцы ног. Отдыхать в этой позе в течение 2—3 минут, ощущая, как в промежности появляется тепло и покалывание.

Примечание: это — очень энергостимулирующее упражнение. На втором-третьем повторе может быть проливной пот, сильное сердцебиение, головокружение. Поэтому вначале делайте упражнение не более 9 раз. Предназначено: для улучшения энергетического подъёма, а также для усиления чувственности, замедления семяизвержения у мужчин и усиления оргазма у женщин.

Упражнение 23

Сядьте на пол с вытянутыми и сомкнутыми ногами. Согните правую ногу в колене и возьмитесь правой рукой за стопу. Отводите ногу назад, за правое ухо, словно натягивая тетиву лука.

Совершать 40—60 секунд, затем — медленно отпустить ногу. Повторить то же с левой ногой. Предназначено: у мужчин — для облегчения контроля за сексуальной энергией, у женщин — для усиления переживания оргазма.

Упражнение 24

Асвини-мудра (поза кобылы). Сядьте в позу лотоса или полу-лотоса. Положите кисти рук на колени, расслабьте руки и ноги. Спина прямая. Со вдохом втяните в себя мышцу Ци (анус) и удерживайте её в напряжённом состоянии. Затем с вьщохом расслабьте мышцу.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: движение раскладывается на два: сокращение круговой мышцы ануса (а у шакти — и круговой мышцы йони), а затем — втягивание мышцы вверх. При обычном движении в быту (после дефекации) эти два движения сливаются в одно, в результате чего получается сокращение в форме воронки. Для выполнения асвини-мудры необходимо чётко разделять две составные части движения, но делать их без перерыва, единым целым. Точно так же необходимо и расслаблять мышцу: вначале — опускание вниз подтянутого кольца, а затем — его расслабление. Предназначено для улучшения энергетической накачки Сушумны, пробуждения Кундалини, проявления внутренней Шакти У мужчин; является основой многих энергетических практик.

На Западе похожие (хотя и на чисто физическом уровне) упражнения известны как гимнастика по Свядощу, гимнастика по Кратохвилу, гимнастика по Кегелю, комплекс Эггетсбергера и др.

Упражнение 15

Свободно лягте на спину, поднимите вертикально вверх руки и ноги и совершайте ими мелкие вибрации.

Совершат ь 40—60 секунд.

Примечание: поначалу, пока мышцы нетренированы, можно сгибать ноги в коленях. Однако следует стремиться к тому, чтобы и руки, и ноги были прямыми и направлены вертикально вверх. Пальцы рук и ног тянутся кверху. Это — обще-оздоровительное упражнение, улучшающее кровообращение в мельчайших сосудах, а также в лимфатической системе. Выполнять это упражнение желательно ежедневно, а лучше — два раза в день — утром и вечером.

Упражнение 26

Перевёрнутая поза лука. Лягте на спину. Согните ноги в коленях, опираясь на пол всей ступнёй. Возьмитесь руками за щиколотки. Со вдохом поднимайте таз вверх, надувая живот. С выдохом опустите таз на пол. Расслабьтесь.

Повторить упражнение 9 раз.

Примечание: внимательно следите за тем, чтобы стопы опирались на пол с одинаковой силой. Перекос может привести к травме. Предназначено у мужчин и женщин — для улучшения потоков энергии и кровообращения в области детородных органов. У мужчин увеличивает потенцию, у женщин регулирует цикл, устраняет спазмы при месячных, нормализует гормональный обмен.

Упражнение 27

Лягте на сиипу. Поднимите прямые ноги вверх вертикально. Возьмитесь за носки ног. Оставайтесь в таком положении 1—2 минуты. Отпустите носки ног. Медленно опустите ноги на пол. Расслабьтесь. Дыхание — произвольное.

Примечание ноги должны быть полностью прямыми в коленях. Предназначено у мужчин и женщин для усиления потенции и чувственности.

Упражнение 28

Встаньте, стопы поставлены чуть шире таза. С выдохом присядьте на корточки, опираясь на пол всей ступнёй. Туловище горизонтально, голова поднята, взгляд устремлён вперёд. Поставьте руки на пол между стоп и продвигайте ладони всё дальше назад, не отрывая их от пола. Обхватите лодыжки с внешней стороны, локтями чуть упираясь в колени изнутри. Делайте активный вдох и пассивный выдох в течение 1-3 минут. Расслабьтесь. Встаньте.

Примечание: ладони только придерживаются за лодыжки, но не опираются на них. Предназначено у мужчин и женщин — для улучшения потоков энергии и кровообращения в области детородных органов, для активизации чувствительности священного места и повышения потенции.

Упражнение 29

Поза стола. Встаньте на четвереньки, кисти рук и колени опираются на пол, руки и бёдра располагаются вертикально и параллельно друг другу. Голова поднята, взгляд устремлён вперёд. Поднимите правую руку, сгибая её в локте, чтобы слегка прикоснуться к правому уху. Одновременно поднимите прямую левую ногу, чтобы она стала параллельно полу. Сделайте глубокий вдох, а на задержке дыхания 8 раз поднимайте левую ногу как можно выше и опускайте её вновь до уровня, параллельного полу. С выдохом поставьте ногу и руку на пол. Сделайте вдох и поменяйте руку и ногу. Повторите упражнение по 6 раз для каждой ноги.

Примечание: движения должны быть достаточно медленными и плавными. Предназначено для усиления мужской потенции, продления времени близости, укрепления эрекции. У женщин — для регуляции цикла и снятия болей при месячных.

Упражнение 30

Сядьте в позу бабочки, затем оторвите таз от пола и перенесите его вперёд, чтобы вес тела был на рёбрах ступней. Поставьте ладони на пол перед собой, чтобы опора приходилась на ладони и рёбра ступней. Ягодицы при этом висят над полом. Резкими быстрыми движениями втягивайте в себя ягодицы и выпячивайте их вниз. Повторяйте упражнение 1 минуту, но со временем можете довести длительность до 11 минут.

Примечание: речь идёт о движениях именно ягодиц, а не ануса — он может быть полностью расслаблен. Во время движений необходимо предаваться самым сексуальным фантазиям, чтобы был сексуальное возбуждение. Предназначено для усиления мужской потенции и женской чувственности.

МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Описанные ниже медитативные упражнения выполняются в состоянии расслабления-сосредоточения. Полностью отрешитесь от посторонних мыслей, войдите в обезличенное и безвременное пространство, устремите внутренний взор на прорабатываемую зону или

на соприкасающиеся части тела. Эта область является строго ограниченной и отграниченной от остального тела и мира. Только в её рамках блуждает осознание собственного тела.

Медитативные упражнения стимулируют выработку половых гормонов, усиление процессов обмена в организме, а также, как предполагают некоторые авторы, пробуждение спящих генов (то есть скрытых способностей) Кроме того, усиление выработки не растрачиваемой спермы заменяет процессы физического старения.

Медитативное упражнение 1

Сядьте в позу лотоса или полу-лотоса. Сосредоточьте внимание на Муладхаре. С 'легка втяните в себя анус и чуть напрягите мышцу уретры в основании лингама (круговую мышцу йони). Немного втяните живот, чуть подайте назад голову (не опуская макушку), поставьте кончик языка на точк\ Ветра.

В основании лингама (в глубине йони) появится приятное, слегка возбуждающее тепло. С медленным вдохом протяните тепло мысленным усилием до Свадхистханы, и здесь создавайте запас энергии трёх вдохов.

Затем более активно втяните в себя анус, и этим движением пошлите энергию вверх по позвоночнику — до Манипуры. Удерживайте сокращённую мышцу ануса в течение двух вдохов-выдохов, а затем расслабьте в течение одного выдоха.

Затем в течение трёх вдохов вновь создайте запас энергии в Муладхаре, более активно сократите анус и направьте энергию в Анахату. Удерживайте сокращённую мышцу ануса в течение двух вдохов-выдохов, а затем расслабьте в течение одного выдоха.

Повторяйте эту процедуру до достижения потоком энергии уровня Сахасрары.

Затем опускаем энергию по передней поверхности тела до мармы Вастих, где она вначале накапливается, а затем распределяется по телу.

Повторить 3 раза в течение первой недели занятий, не более 6 раз во второю-третью недели, не более 9 раз — после третьей недели.

Примечание: это — очень сильное упражнение: пробуждаемая при нём энергия у мужчин вызывает эрекцию, у женщин обильное выделение любовной влаги, и одновременно прочищает энергетические каналы. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ нельзя переходить к каждой последующей чакре, не прочистив предыдущие!

Продвижение энергии по передней поверхности также ориентировано на уровни чакр и подчиняется тем же закономерностям, что и подъём.

Медитативное упражнение 2

Кончиками пальцев руки (например, правой) проводятся мягкие, длинные, медленные касания собственного тела. Пути движения начинаются от кончиков пальцев свободной (например, левой) руки, через предплечье и плечо, подмышку, туловище — до основания живота. Нижняя половина тела обрабатывается отдельно — от кончиков пальцев ног до уровня пупка.

Движение повторяется число раз, кратное 9, но не менее 81. Затем то же проводится левой рукой, начиная от кончиков пальцев правой руки.

Примечание: упражнение имеет целью повышение чувствительности тела к эротическим прикосновениям. Поскольку «другое тело лучше ощущается при слабом прикосновении», воздействие происходит на уровне ласки.

Движения, начинающиеся с пальцев левой руки, проходят по разным путям, каждый раз захватывая всё новые области. Это касается предплечья и плеча, затем — груди и живота, а также всей поверхности ноги. К окончанию упражнения вся поверхность тела должна быть охвачена хотя бы однократным прикосновением. Конечно, речь идёт о тех областях тела, к которым доступ свободен (например, у большинства исключается воздействие на область собственного позвоночника).

Прикосновения вызывают приятность, негу, а затем — возбуждение. Его следует претворять в эрекцию (у мужчины) и выделение любовной влаги (у женщины), хотя сосредотачиваться на этом не надо. С течением времени выявляются более чувствительные области, причём и их чувствительность, и чувствительность других мест возрастает.

Медитативное упражнение 3

Кончиками пальцев руки проводятся мягкие, длинные, медленные касания шеи и головы.

Движение повторяется число раз, кратное 9, но не менее 81.

Примечание: движение начинается от кончиков пальцев свободной руки, затем от плеча поднимается вверх — через шею к лицу и голове. С момента прикосновения к основанию шеи к движению присоединяется и та рука, от пальцев которой начался путь. Прикосновения могут быть как подушечками пальцев, так и ногтевыми поверхностями — в Зависимости от того, как вам удобно прикасаться к этому месту в этот момент.

Остальные особенности — как в предыдущем медитативном упражнении.

Медитативное упражнение 4

Кончиками пальцев рук проводятся мягкие, длинные, медленные касания области груди и сосков.

Длительность прикосновений — 2—4 минуты.

Примечание: пути прикосновения могут быть любыми — прямолинейными, спиральными (вокруг соска, суживая витки или расширяя их), возвратно-поступательными и т.д. Все движения ощущаются на уровне ласки, приводя, в конце концов, к пробуждению желания и эрекдии (выделению любовной влаги). После этого энергию направляют вверх по Сушумне, как описано в медитативном упражнении 1.

Медитативное упражнение 5

Кончиками пальцев рук проводятся мягкие, длинные, медленные касания детородной области.

Длительность прикосновений — 3—5 минут.

Примечание: область воздействия в данном случае ограничивается сверху — лобковой складкой (примерно на середине расстояния между пупком и основанием лингама, или верхней границей йони), по бокам — паховыми складками и верхней третью внутренней поверхности бёдер, снизу — передним краем ануса.

Остальные особенности — как в предыдущем медитативном упражнении.

Медитативное упражнение 6

Его проводят отдельно для мужчин и для женщин. Описание дано в соответствующих разделах.

Медитативное упражнение 7

Встаньте прямо, руки свободно опущены вдоль тела, язык замкнут на точке Ветра. Сделайте глубокий вдох, втяните в себя анус, сократите мышцы промежности и уретры, нижней части брюшного пресса. Наклонитесь, обопритесь руками о бёдра (ноги прямые) и с силой выдохните ВЕСЬ воздух из лёгких со звуком «Ха-а-а-х-х...». Втяните в себя живот (как наули) и начните выпрямляться. При этом подбородок прижат к груди, а кисти рук, сложенные в кулак с захватом большого пальца, скользят вверх по бёдрам, животу и останавливаются на грудных мышцах выше сосков. Локти прижаты к бокам. Удерживая выдох, сколько возможно, постепенно расслабьте мышцы промежности, ануса и уретры, затем — брюшной пресс, затем поднимите голову от груди и сделайте глубокий спокойный вдох.

Повторять не более трёх раз.

Примечание: повторять упражнение нужно, только когда дыхание полностью успокоится. Это упражнение предназначено для сублимации сексуальной энергии, направления её в другое русло. Оно описано Питером Кэлдером в «Оке возрождения»

Медитативное упражнение 8

Это упражнение не является медитативным по своему смыслу, но необходимо для преодоления застоя крови в органах таза — в первую очередь, простате и прямой кишке, а также в лингаме и яичках (йони и матке). Ощущение тепла и тяжести в области простаты (или яичников), нерезкие (а тем более — сильные) боли внизу живота — признак застоя крови и начинающихся неблагоприятных изменений в органах газа.

Поэтому после окончания медитативных упражнений в течение не менее 10-15 минут необходимо находиться на ногах, танцевать, изгибаясь всем телом, совершать вращательные движения бёдрами, сгибаться и разгибаться, делать движения из боевых искусств, имитацию движений проникновения в женщину — а также любые другие движения, позволяющие телу распределить излишки крови по всем тканям.

Личная жизнь номер...

ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА

Место действия: тренинг Льва Тетерникова в Подмосковье. Время действия: вечернее занятие. Действующие лица: 30 студентов, участвующих в Т-массаже.

Вечер третьего дня семинара. После ужина намечен Т-массаж. Я волнуюсь в неясном для самого себя ожидании. Это — не первое занятие на моем счету, но каждый раз Лев ведёт по-новому, и я получаю новое, и снова новое, и опять — не совсем понятное.

Я вхожу в зал, где студенты уже раздеваются и занимают места на своих ковриках. Все заняты собой и друг другом.

Лев, как обычно, предваряет занятие высокими и практичными словами о том, как можно (и нужно) красиво заниматься сексом, не сводя его не только к грубому траху, но и к простому акту. Т-массаж позволяет объединять энергетические потоки, что не только необычайно возбуждает, но и оздоравливает, и продляет жизнь, и отражается на взаимоотношениях.

Моя партнёрша — совершенно незнакомая и совершенно необученная девушка, которая попала на занятие случайно (хотя — что такое случай ?..) Назовем её Эл — не всели равно, лишь бы не её собственное...

Эл колеблется, пытаясь до последнего момента сохранить на теле одежду, но затем решается. Я помогаю ей лечь на живот и прикрываю спину полотенцем.

Лев руководит, а мы тщательно прорабатываем каждый пальчик ноги партнёрши, переходим на свод стопы, ахилл, лодыжку. Затем идёт голень, на которой множество точек — и эрогенных, и биологически активных. Бедро отрабатывается отдельно: продольными движениями, а затем поперечными — ладонями вместе и встречно. Эл воспринимает массаж с удовольствием: кладёт ладони на мои ноги и нежно массирует их в такт моим движениям.

А затем — неожиданность для новичков: вопреки логике развития событий, переход на плечи. Я сажусь на ягодицы Эл — копчик на копчик, — и сгибаюсь вперёд. Ладони от поясницы вдоль позвоночника идут вверх, описывают траекторию вокруг лопаток, устремляются по позвоночнику вниз, вновь расходятся на ягодицах и, обойдя их, замыкают восьмёрку вновь на пояснице. Круг за кругом медленно и ритмично движутся руки, а мои ягодицы так же медленно описывают круги на ягодицах Эл. Девушка тяжело дышит, медленно колеблет таз, слегка приподнимая меня. Я возбуждён. Не сексуально, скорее эротически: сцена волнует меня своей необычностью, доступностью и недоступностью девушки; в душе — давно забытая нежность, непонятная лёгкая грусть. Ощущаю течение какой-то вязкой субстанции из моих груди и рук в тело девушки. Энергия покидает меня, но встречный поток явственно струится через копчик Эл в мою Муладхару.

Переход на ягодицы. Опять круги по большому диаметру, сдвигающие движения сверху вниз — ладонью или локтем. Тебе не больно, Эл? Она только постанывает, временами сладко вздрагивая. Теперь — движения пальцев по ягодице с уходом мимо священной пещеры на внутреннюю поверхность бедра, а затем — возвращение, скользя по ноге тыльной стороной ладони. Есть соблазн на минуточку забрести и на более интимные части, но я не делаю этого, потому что из собственного опыта знаю, что место между священной пещерой и внутренней стороной бедра ничуть не менее чувствительно. Эл извивается и сжимает мои ступни. Моя нежность растёт, эрекции нет, но её и не бывает от нежности — только от страсти.

А теперь — лечь на спинку. Какие прекрасные груди! Они торчат холмиками с явственно напрягшимися тёмно-розовыми сосочками. «Я стесняюсь своей груди, — говорит Эл. — Форма ещё ничего, а размер — какой-то странный...» — «У тебя грудь древнегреческой статуи, не возводи напраслину на себя!» — я вполне искренен.

Сначала растираем плечи и верхнюю часть груди, и лишк затем переходим к молочным железам. Захватываем грудь в ладонь и сдвигаем

кнаружи, сбоку фиксируя второй рукой. Движения — нежные, ласковые, вкрадчивые. Эл опять стонет и двигает тазом под моими ягодицами. Я уже возбуждён, эрекция появляется, но не мешает, не отвлекает. Ясно чувствую энергию, текущую из Муладхары в партнёршу. Не менее явственно ощущаю поток, приходящий в мою макушку из макушки партнёрши. Эта энергия — с привкусом женщины (понимайте, как хотите); она смешивается с чем-то внутри меня и вызывает вибрацию в каждой клеточке. Словно внутри мягко ворочается тяжёлый зверь — медленно и осторожно, чтобы не повредить хрупкие стенки вместилища.

Теперь — животик: движения ладонями по часовой стрелке. Это хорошо и для кишечника, и может вызывать возбуждение, особенно если прижимать места чуть выше подвздошных костей. Эл реагирует вяло, и я не форсирую.

Пересаживаюсь на её бёдра и начинаю обрабатывать низ живота, паховые сгибы и промежность. Прижатие мышцы ци — двумя пальцами прямо вглубь, мимо входя в священную пещеру — вызывает содрогания всего тела Эл. Она сильно возбуждена, а вынужденная сдержанность ещё больше усиливает эмоции.

А теперь я сажусь за головой девушки, прижимаясь Муладхарой к её макушке. Склоняюсь вперёд и работаю с промежностью, паховыми сгибами, переходя на живот и доводя движения до груди. Эл заводит руки к моим ягодицам, прокрадывается в промежность, касается гениталий. ТАЙНА на виду у всех — как это возбуждает! Невинно, а грешно. Я напрягаюсь, чуть сильнее нажимаю, чуть ближе к тайному месту провожу пальцы, ч\ть отрываю ладони, ведя по коже кончики пальцев — это возбуждает бипьше, чем плоское движение ладонью. Эл безумствует с доставшимся ей сокровищем, а у меня уже мутится в голове. Энергия заполняет меня всего, течёт непрерывным потоком, циркулирует по общей орбите с Эл. Она, кажется, тоже что-то чувствует, но явно не понимает, что к чему. Мы синхронно вздрагиваем и затаиваемся, дышим и находим руки друг друга, не глядя. Это — такое новое ощущение, что я едва не забываю о работе как таковой.

Грешен: отработав обязательную программу, тайком прикасаюсь к наружным вратам священной пещеры. Реакция есть, но почему-то более слабая, чем при тех прикосновениях, которые диктует Лев.

— А теперь — меняемся! — Лев обостряет ситуацию: первоначально было решено, что в зале только мужчины будут активны.

Я ложусь на живот, а Эл с явным удовольствием и некоторыми колебаниями приступает к массажу. Она всё делает правильно, я испытываю блаженство и тела, и души, благодарность к девушке, опять-таки больше нежность, чем страсть. Спина и ягодицы отработаны, я переворачива-

юсь на спину, и Эл, пройдя по груди и животу восьмёркой, садится за моей головой, прижимаясь Муладхарой. Её удовольствие от этого прижимания отчётливо заметно, а я медленно и легко двигаю головой из стороны в сторону, улавливая лёгкую пульсацию тайного места партнёрши. Мы действуем в одном ритме; она склоняется к моему лону, но не достаёт и чуть приподнимается — так, что её Муладхара оказывается над моим лицом.

Завожу руки за голову и осторожно исследую тайное место. Мне открывается точка, от прикосновения к которой Эл вздрагивает и постанывает. Из^моих пальцев так и хлещет энергия, которую ненасытно впитывает Эл. Руки её дрожат, но движения точны. Пальцы порхают вокруг восставшего лингама, касаются мошонки, растягивая её в стороны, а сама Эл словно исполняет медленный танец, двигая тазом, уходящим от моего пальца и манящим за собой. Я воспринимаю движения рук, словно удары электротоком, питающим меня и одновременно расслабляющим. Внизу живота — словно пруд, заполненный тягучим вязким веществом. Оно аккумулирует энергию, запасает впрок, но озаряет всё вокруг дрожащими неяркими лучами. Да и вообще, с того момента, как я начал ощущать поток энергии, он не прерывается ни на секунду, только усиливается и ширится.

— Этого не может быть, — шепчет Эл, — меня никогда так не ласкали, я никогда не возбуждалась от руки мужчины вот тут; тут что-то не так...

Всё так — именно так мы очень удачно объединили потоки энергии. Эл извивается всем телом, таз ходит кругами, но никто не обращает внимания. Я держу пальцы практически неподвижно, нет нужды двигаться: энергия, исходящая из кончиков, сама по себе настраивает и возбуждает. Ведь мы занимаемся не ласками, а массажем... А ещё минут через пять Лев волевым усилием прекращает занятие: время вышло, пора в корпус.

Представляете, какое настроение у всех выходящих? А у меня? АуЭл?

Меня корёжит — энергия так и не покинула тело полностью. Ощущение, словно постоянно падаю вниз — тянет под ложечкой, грудь непроизвольно старается захватить воздуха больше, чем нужно. Мне просто необс ходим какой-то выход.

Я уговариваю Эл продолжить у меня в комнате. Конечно, самые клятвенные уверения, что никакого секса, что если у неё.не будет получаться наедине, то я не буду сердиться, что она сможет уйти в любую минуту... В моем номере холодно, но я знаю, что это ненадолго.

Я раздеваю Эл медленно и осторожно, с позабытым волнением наблюдая, как появляются из-под одежды плоский животик, затем — волнующая грудь. Стягиваю джинсы и вновь вижу трусики, цена которых обратно пропорциональна площади. По краям — кружева, под которые невольно

забираются пальцы. Казалось бы, снять всё это к матери... но внутренняя сила заставляет медленно обходить контур трусиков, то входя под них, то оглаживая бёдра и ягодицы. Эл тяжело дышит, слегка выставив вперёд живот; мои ладони скользят по нему, уходят в промежность и, не касаясь тайного места, ласкают и нацарапывают внутреннюю поверхность бёдер. Я задыхаюсь от нежности, медленно тяну трусики вниз, легко касаясь губами подбритого лобка, упираюсь лбом в живот, ничего не видя и не желая видеть — внутренний взор работает гораздо лучше.

Энергия вновь пульсирует внутри, заполняя живот и грудь, уходя через позвоночник вверх, а через руки — струясь наружу, как в Рейки.

Сбрасываю с себя одежду, а Эл уже лежит на животе. Сажусь на её копчик своим копчиком и, смачивая руки маслом, медленно вращаю своё тело на теле партнёрши. Отзыв снизу следует немедленно, Эл слегка постанывает, двигается, её руки ищут мои лодыжки. Потоки объединяют нас, хотя могли бы быть и сильнее.

Ласкаю плечи, спускаюсь по позвоночнику к пояснице и вновь возвращаюсь вниз — раз за разом, медленно и настойчиво. Вдруг Эл ворочается всем телом:

— Мне так неудобно, погоди, — и встаёт в позу Кобры!

Я потрясён: не зная Тантру, Она выходит в универсальную позу. Захватываю предплечьями её плени и тяну на себя, помогая разогнуться ещё больше. Воздух со свистом вырывается сквозь чуть разведённые губы, глаза закатываются. Спонтанный танец йоги! Энергия из её Муладхары просто расплавляет меня; я втягиваю анус и ставлю кончик языка на точку Ветра. Микрокосмическая орбита замкнута, регулируя энергопотоки.

— Давай-давай, — шепчу я. — Ты молодец, выходи, иди за телом, слушайся его, иди за ним...

Но девушка через минуту слегка расслабляется и возвращается в обычное состояние.

— Ты — Богиня! — шепчу я. — Ты *— чудное, невероятное везение, ты превосходна, чиста, легка, невозможна! Я служу тебе, я делаю для тебя всё, ты — Богиня...*

—Да, да, это я, ещё скажи, мне никогда так не говорили. Я хочу, чтобы ты меня массировал, а потом я...

И я стараюсь. Я действительно служу Богине, совсем забыв, что и я — Бог. Но такое неравенство ничуть не смущает меня: я действительно готов на всё для этой незнакомки, которая пришла ниоткуда и уйдёт в никуда. Мои руки порхают, её руки отвечают; наши сердца бьются в унисон, а дыхание сливается в едином ритме.

Всё, что было предусмотрено Львом, уже пройдено, а поток энергии постепенно уменьшается. Где я его упустил, не знаю, но явно мы возвраща-

емся на землю. Конечно, нет речи о том, чтобы расстаться, и я включаю европейские ухищрения...

— Ой, нет, не надо так, я всегда этого стесняюсь! — но поздно: я прильнул и с наслаждением дарю счастье — и она принимает его, впитывает в себя, усваивает и больше не сопротивляется, лишь стонет и вздрагивает, сжимает мои плечи и ерошит волосы.

— А теперь — я тебя, — Эл опрокидывает меня на спину и садится на бёдра. — Спину я потом, ладно?

Её руки порхают по моим плечам, разгоняя возбуждение, разводя энергию по каналам; я чувствую прилив силы, мощи, желания, но всё это — какое-то скорее игровое — нет животной страсти. Я готов заниматься с Эл всю ночь, а потом и день.

Я обнимаю Эл, и мы ложимся в постель. Под одеялом Т-массаж естественным образом сходит на нет: мы просто ласкаем друг друга — от себя, от души, от того, что знаем друг о друге и представляем друг друга. Я понимаю, как помочь партнёрше, и шепчу об этом на ушко. Немного колебаний — и она соглашается.

Я нежно направляю тело подруги. Эл отворачивается от меня, склоняется вперёд. Боже, какая она узенькая! Вхожу — и вновь щемит душу гремучая смесь страсти, нежности, даже любви. Эл в позе подстреленной чайки: колени широко расставлены, опирается на левую руку, а правую заводит под живот. Я двигаюсь неспешно, чтобы девушка располагала временем. Она дышит всё тяжелее, извивается, временами приникает к постели, но вновь распрямляется и отвечает моим движениям встречными ударами.

Эл стонет, а на исходе стона вдруг кричит, как маленький зверёк. Волна нежности и близости затопляет меня: я соскальзываю и обнимаю девушку. Она зарывается лицом в мою грудь, охватывает за плечи, втискивается в меня всем телом, обвивает ногой бедро. Мы — одно целое, мы — большое «Я».

— Наконец-то, наконец я смогла; я так благодарна тебе, я тебя никогда не забуду... я уже махнула на себя рукой, а ты, ты...

Позвольте на этом прерваться, потому что время до пяти утра мы Т посвятили интимному общению, не имеющему отношения к Т-массажу.

Так кто из нас двоих больше получил в результате Т-массажа и факультатива?

Эл хоть частично, но ощутила манифестацию Кундалини (и теперь всю жизнь будет под защитой Высшей Силы), впервые в жизни испытала оргазм в присутствии мужчины, узнала технику этого и обрела уверенность, что это вполне возможно. Теперь у неё большие перспективы, и если она будет заниматься собой, то станет такой женщиной, что дрожь по телу...

Я — впервые за многие годы — ощутил страсть без примеси иронич-ности и рассудочности. Испытал мгновенную привязанность к женщине, не обременённую обычной оценкой «хорошо-плохо» (Богиня — и этим всё сказано). Отдался без остатка партнёрше во всех её начинаниях, милых глупостях и поспешных поступках. Всё это мне настолько непривычно, что именно это и сыграло основную роль в перестройке, которая сделала меня совсем другим человеком. Но слияние энергии и секса — тоже новиз-на, сулящая нечто...

КОМПЛЕКС АСАН ДЛЯ ОТКРЫТИЯ ЧАКР

Комплекс упражнений выполняется для раскрытия чакр и устра-нения энергетических блоков. Каждое упражнение проводится на фоне визуализации соответствующих чакр. Энергия закручивается в спираль по часовой стрелке — это заряжает чакру энергией.

Чтобы не было застоя энергии, до и после каждого упражнения промассируйте соответствующую область ладонью по часовой стрел-ке в течение 15-30 секунд. Каждое упражнение выполняется в течение 1-3 минут.

Упражнение 1

Сядьте в позу лотоса или полу-лотоса. Кисти положите на колени, ладонями вверх, большой и указательный пальцы соединены ногтевыми фалангами. Глаза закройте, погрузитесь во внутренний покой, расслаб-ляя тело и ум. Внутренним взором пройдите по всем чакрам, начиная с Муладхары. Оцените их состояние и соедините единой цепочкой.

Длительность упражнения — 1-3 минуты.

Упражнение 2

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладоня-ми вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Через стороны поднимите руки вверх, потянитесь к небу, а затем наклоняйтесь впе-рёд, стараясь коснуться лбом пола. Руки ложатся на пол и тянут тело за собой, растягивая спину. На вдохе визуализируйте энергию и пе-ренесите её в область Муладхары. На выдохе ощущайте эту энергию в Муладхаре.

Длительность упражнения — 1-3 минуты.

Упражнение 3

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладонями вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Наклонитесь вперед до предела, а затем начинайте вращение в пояснице по часовой стрелке. На вдохе визуализируйте энергию и перенесите её в область Снллхистханы. На выдохе ощущайте эту энергию в Свадхистхане.

Совершить 4-6 вращений.

Затем совершите столько же вращений против часовой стрелки.

Примечание: каждое вращение должно занимать 8 Циклов «вдох-выдох". Руки лишь придерживают тело, но не усиливают наклоны.

Упражнение 4

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладонями вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Со вдохом прогнитесь вперёд, обращая грудь к небу. С выдохом выгните спину, как бы горбясь. На вдохе визуализируйте энергию и перенесите её в область Манипуры. На выдохе ощущайте эту энергию в Манипуре.

Совершить 12—16 Циклов дыхания.

Примечание: при движениях основное внимание уделяйте нижнему отделу позвоночника.

Упражнение 5

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладонями вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Перетекающими движениями, не отрывая кисти от тела, перенесите левую ладонь на правое колено, а правую ладонь поставьте на пол за крестцом. Выполняйте скрутку вправо. На вдохе визуализируйте энергию и перенесите её в область Анахаты. На выдохе ощущайте эту энергию в Анахате.

Длительность упражнения — 1—3 минуты.

Затем перетекающим движением перенесите ладони на одноименные колени и отдохните 5 секунд. Затем сделайте скрутку влево.

Примечание: выраженность скрутки не должна выходить за рамки безболезненного движения. Руки не помогают телу скручиваться, а лишь контролируют вертикальность осанки.

Упражнение б

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладонями вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Со вдохом поднимайте плечи вверх, опираясь на прямые руки. С выдохом опускайте плечи вниз, расслабляя руки. На вдохе визуализируйте энергию и перенесите её в область Вишуддхи. На выдохе ощущайте эту энергию в Вишуддхе.

Совершить 12—16 движений.

Примечание: плечи должны быть расслабленными, их поднимают распрямляющиеся руки.

Упражнение 7

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладонями вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Медленно наклоните голову вперёд, укладывая подбородок в яремную ямку. Расслабьте мышцы шеи, чтобы ощутить растяжение задней поверхности шеи и мышц спины вдоль позвоночника. Затем медленно поднимите голову. При расслаблении мышц шеи ощутите связь чакр от Вишуддхи до Муладхары.

Оставайтесь в положении с согнутой шеей 1—2 минуты.

Примечание: необходимо строго выдерживать вертикальное положение спины и позвоночника. При расслаблении мышц шеи появится ощущение перетекания области расслабления от подзатылочной ямки по задней поверхности шеи и далее — вдоль грудных позвонков.

Упражнение 8

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладонями вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Наклоните голову вперёд, а затем начинайте вращение головы по часовой стрелке. На вдохе визуализируйте энергию и перенесите её в область третьего глаза. На выдохе ощущайте эту энергию в области Аджны.

Совершить 4—6 вращений в каждую сторону.

Примечание: каждое вращение должно занимать 8 Циклов «вдох-выдох».

Упражнение 9

В позе лотоса или полу-лотоса положите кисти на колени, ладонями вниз, легко удерживая себя за коленные чашечки. Соедините ладони, переплетите пальцы в замок, выверните руки так, чтобы ладони были направлены от тела, и поднимите руки над головой. Совершайте дыхание через нос, с усиленным вьщохом и автоматическим вдохом. На вдохе визуализируйте энергию и переносите её в область макушки. С вьщохом отправляйте энергию через макушку в космос и обратно.

Длительность упражнения — не более 1 минуты.

Примечание: локти должны быть выпрямлены. Если появится ощущение пустоты в голове — это не является причиной прекращения упражнения. Неблагоприятными знаками могут быть шум или звон в ушах, а также общая дурнота. В этом случае — немедленно прекратить упражнение на выдохе и лечь в Шавасану.

ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ ЖЕМЧУЖИН

Для работы с энергией в индивидуальных практиках можно использовать комплекс Пяти тибетских жемчужин. Комплекс приведен в сокращённом виде, полную версию можно прочитать у автора (Кристофер С. Килхэм. «Пять Тибетских Жемчужин»).

Упражнение 1

Станьте прямо, руки разведите в стороны. Пальцы вместе, ладони открыты* обращены вниз. Не меняя положения рук, сделайте полный оборот по часовой стрелке (т.е. вперёд-вправо-назад-влево). Совершить двадцать один оборот без перерыва.

Когда закончите вращение, станьте прямо, ноги вместе, руки на бёдрах. Сделайте глубокий, полный вдох через нос. Выдыхайте ртом, губы сложите в форме буквы «О». Повторите вдох и выдох дважды.

Упражнение 2

Лягте на спину на мат или коврик. Ноги полностью вытянуты, щиколотки касаются друг друга. Руки вытянуты вдоль тела, ладони — на полу. Вдохните носом, поднимите ноги чуть больше, чем на 90 градуеов, и поднимите голову, коснувшись подбородком груди. Это всё выполняется одним плавным движением. Пальцы ног обращены вверх, поясница не должна отрываться от пола.

Выдохните носом или ртом, возвращая ноги и голову в первоначальное положение: полностью расслабьтесь на полу. Повторите упражнение двадцать один раз без перерыва.

Закончив, встаньте: ноги вместе, руки на бёдрах. Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в фирме буквы «О».

Упражнение 3

Станьте на колени, подушечки пальцев ног касаются пола. Колени разведены примерно на 10-11 см. Ладони — на задней стороне бёдер, сразу под ягодицами. Спина прямая, подбородок прижат к груди.

Вдохните через нос, выгибаясь дутой назад от поясницы. Голову запрокиньте так далеко, как можете, не причиняя себе этим неудобства. Ваши руки будут служить вам опорой при наклоне назад. Затем выдохните носом или ртом, возвращаясь в исходное положение. Повторите полное движение двадцать один раз в ровном, ритмичном темпе.

Закончив, встаньте: ноги вместе, руки на бёдрах. Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в форме буквы «О».

Упражнение 4

Сядьте прямо, ноги вытянуты перед собой. Ладони плашмя на земле возле бёдер. Положение рук очень важно: ладони должны быть направлены точно вдоль бёдер. Подбородок касается груди.

Вдыхая через нос, поднимите бёдра, согнув ноги в коленях и встав па стопы плашмя, голову полностью запрокиньте назад. Вы окажетесь и положении, когда туловище параллельно земле, а руки и ноги — перпендикулярны. Выдыхайте носом или ртом, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение двадцать один раз в ровном, постоянном ритме. Подошвы ног не должны скользить, стопы должны оставаться в неизменном положении до конца упражнения. Руки не должны сгибаться, движение производится за счёт плеч.

Закончив, встаньте; ноги вместе, руки на бёдрах. Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в форме буквы «О».

Упражнение 5

Исходное положение — опора на ладони рук и подушечки пальцев ног. Руки и ноги — на ширине примерно 60-70 см. Голова поднята и запрокинута назад. Не сгибая рук и ног, сделайте вдох через нос, одновременно поднимая ягодицы и касаясь подбородком груди; ваше тело представляет собой правильный треугольник. Выдохните через нос или рот, опускаясь в исходное положение. Ваше тело должно касаться земли только ладонями и подушечками пальцев ног в течение всего упражнения, руки и ноги не должны сгибаться. Повторите упражнение 21 раз в постоянном темпе.

Закончив, встаньте; ноги вместе, руки на бёдрах. Сделайте два глубоких вдоха-выдоха, вдыхая носом и выдыхая ртом, губы сложены в форме буквы «О».

Закончив выполнение всех пяти упражнений, лягте на пол и расслабьтесь в течение нескольких минут. Дышите легко и спокойно. Наблюдайте за новыми ощущениями в вашем теле.

Упражнение б, дополнительное

Станьте прямо, руки на бёдрах, ноги на ширине примерно 10-11 см. В таком положении сделайте полный, глубокий, долгий вдох через нос. Затем выдохните через рот, сложив губы в форме буквы «О». Выдыхая, нагибайтесь вперёд, опираясь руками на колени.

В таком наклонном положении вытолкните из себя остатки воздуха, так, чтобы низ живота втянулся. Задержав дыхание на выдохе и втянув живот, поднимитесь в исходную стойку, руки положите на бёдра.

Не вдыхайте ещё несколько секунд. Затем сделайте лёгкий, свободный, долгий вдох и расслабьтесь.

Максимальное число повторов упражнения — три. Закончив, станьте прямо, руки на бёдрах. Сделайте два полных, глубоких вдоха-выдоха, вдыхая через нос и выдыхая через рот, сложив руки в форме буквы «О».

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ЭГГЕТСБЕРГЕРА

Для работы с энергией в индивидуальных практиках можно использовать комплекс упражнений, предложенный Г. Эггетсбергером. Кратко они описаны ниже, подробные инструкции — в книге автора (Г. Эггетсбергер. «Сексуальная энергия. Ключ к здоровью и процветанию».).

Упражнение 1: U-поза

Встаньте лицом к западу, стопы на ширине таза, колени чуть согнуты. Медленно поднимите руки над головой. Глубоко вдохните. С медленным выдохом наклонитесь вперёд, насколько возможно. Полностью расслабьте шею и верхнюю часть туловища. Постепенно переносите свой вес в направлении рук. Оставаться в этом положении 10 медленных вдохов.

Предназначено для возбуждения нервных центров головы.

Упражнение 2: I-поза

Сядьте лицом к западу. Медленно поднимите руки над головой, ладонями друг к другу, и сведите их на 20 см. Дыхание — глубокое, спокойное. Оставайтесь в этом положении 10 медленных вдохов.

Предназначено для снятия мышечных блоков и устранения застойных зон, а также для повышения духовной и физической силы.

Упражнение 3: Y-поза

Встаньте прямо, стопы на ширине таза. Медленно поднимайте прямые руки, пока они не примут положение под 30 градусов кверху (в виде буквы У). Оставайтесь в этом положении 10 медленных вдохов.

Предназначено для превращения сексуальной силы в энергию творчества.

Упражнение 4: F-поза

Выполняется из конечной позы упражнения 3. Прямые руки опускайте вперёд, причём левая ладонь — примерно на 10 см выше, чем правая. При этом большие пальцы обеих рук касаются средних пальцев и направлены на запад. Оставайтесь в этом положении 10 медленных вдохов.

Предназначено для устранения блоков и зон застоя энергии.

Упражнение 5: Т-поза

Поставьте руки так, чтобы ваша фигура напоминала букву Т. Ладони обращены вниз. Оставайтесь в этом положении 10 медленных вдохов.

Предназначено для направления космической энергии к Манипуре и для снятия мышечных зажимов.

Упражнение 6: W-поза

Встаньте прямо, стопы на ширине таза. Установите ладони на уровне лица так, чтобы мизинцевые края ладоней были направлены вперёд, а большие пальцы прижаты к остальным. Расстояние между ладонями — 40 см. С сильным выдохом через нос резко выпрямите правую руку, направив её горизонтально. Сразу с таким же вдохом через нос верните руку в исходное положение. Повторите то же для левой руки. Каждое движение следует выполнить 10 раз.

Предназначено для расслабления плечевых и шейных мышц, улучшает протекание энергии.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ОБЛАСТЬЮ САХАСРАРЫ

Следующие упражнения касаются работы с Сахасрарой — теменной чакрой.

Энергия Кундалини, энергия Любви зарождается в Муладхаре, чтобы затем пройти по энергетическому каналу человеческого тела — Сушумне, через все чакры (в том числе — Анахату) — и вырваться к Богу через первую чакру — Сахасрару, которая расположена на макушке. Соединение Муладхары и Сахасрары необходимо для гармоничного течения энергии. Для того, чтобы облегчить это соединение, необходимо действовать также и со стороны Сахасрары, а не только Муладхары.

Для этого применяют различные воздействия.

1. Массаж макушки

Проводится пальцем или каким-либо предметом. Воздействие проводится в виде массажа, растирания, придавливания и др. — техники не так важны, главное — лёгкое и непрерывное воздействие на макушку в течение 3-5 минут 4-6 раз в день.

В точке Сахасрары со временем начинает ощущаться тепло, покалывание; голова словно наполняется пустотой и расширяется. Всё это — признаки положительного воздействия.

Неблагоприятные признаки — шум в ушах, головокружение, холодный липкий пот. В этом случае массаж необходимо прекратить и проводить глубокое дыхание в течение 3—5 минут. Неблагоприятные признаки являются проявлением блоков на пути к Сахасраре. Возобновление массажа рекомендуется не раньше, чем через несколько дней, когда произойдут положительные изменения, связанные с другими упражнениями.

2. Прижатие ладонью (ладонями)

Положите руку на голову, чтобы сердце ладони (марма Талхридайям) легло на макушку. Мужчина укладывает на макушку правую руку, а женщина — левую. Вторую руку положите на Муладхару. Переживается ощущение потока энергии между обеими ладонями: подъём от Муладхары к Сахасраре.

Другой вариант — укладывание на макушку обеих ладоней **(мужчины кладут левую ладонь на правую, женщины — правую на левую)**. Переживается ощущение тепла и покалывание под ладонями, а также поток тепла и света, идущий с неба.

Воздействие проводят по 2—3 минуты не более 4 раз в день.

Неблагоприятные признаки — те же, что при массаже Сахасрары.

3. Вращение головой

Проводится в различных вариантах, включая также наклоны головы в стороны и вперёд-назад. Движение медленное, с фиксацией ощущений в мельчайших мышцах шеи, участвующих во вращении. Во время упражнения глаза закрыты, но необходимо пристально вглядываться, словно видя горизонт. Перед глазами будут появляться пятна различных цветов — красные, оранжевые, жёлтые, зеленые, голубые, синие, фиолетовые. Все эти цвета соответствуют чакрам. Если какие-то цвета преобладают, это означает, что данные чакры блокированы.

При замыкании Сахасрары и Муладхары все цветные пятна пропадают, и остаётся только бездонный серый фон.

4. Перевёрнутые позы

Могут быть использованы любые позы, при которых голова оказывается внизу, а ноги обращены к небу: стойка на плечах («берёзка»), стойка на голове, стойка на руках. При этом главное — чтобы шея была расслаблена и не было прилива крови к лицу.

В стойке нужно находиться не менее 3-5 минут, но прекращать упражнение, если появляется ощущение дурноты, тошноты, головокружение.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

Упражнение 1

Сядьте на пол с прямыми ногами. На медленном вдохе подтягивайте яички, напрягая мышцы промежности и ануса'. Направляйте энергию из яичек в Муладхару. Недолгая задержка дыхания, затем — выдох с медленным опусканием яичек.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: это — очень энергостимулирующее упражнение. На втором — третьем повторе может быть проливной пот, сильное сердцебиение, головокружение. Поэтому вначале делайте упражнение не более 9 раз. Если реакции сильны — прекратите упражнение, а в будущем делайте его меньшее число раз. Если реакции не очень выражены — продолжайте действия.

Упражнение 2

Встаньте лицом на восток. Левую руку согните в локте и сожмите в кулак. Локоть прижат к боку. Правую ладонь положить на 3 пальца выше паховой складки (на уровне мармы Вастих). Делайте быстрые круговые движения ладонью по часовой стрелке, а затем — в обратном направлении.

Повторить число раз, кратное 9, в обоих направлениях.

Затем — повторить то же самое для левой руки.

Примечание: ладонь легко скользит по коже, не надавливая на неё и не растирая до красноты. Ощущение потока энергии из сердца ладони к марме Вастих, а затем — к Муладхаре.

Упражнение 3

Левой рукой слегка приподнимите мошонку, а правой легко процарапывайте её нижнюю и боковые части.

Воздействовать 30-40 секунд.

Примечание: техника процарапывания похожа на технику когтения, описанную в разделе «Ногтевой массаж». Движения должны быть бережными и не повреждать кожу.

Упражнение 4

Левой рукой возьмите лингам за крайнюю плоть (если её нет, то за головку) и слегка оттяните его вверх и чуть вперёд. Правой рукой легко процарапайте верхнюю часть мошонки и тело лингама.

Воздействовать 30-40 секунд.

Упражнение 5

Сядьте на край стула, чтобы мошонка свободно свешивалась. Раздвиньте бёдра на 50—60 сантиметров и обеими ладонями движениями вверх-вниз активно массируйте верхнюю треть внутренней поверхности бёдер — около детородных органов.

Воздействовать 1—2 минуты.

Примечание: ладони легко скользят по коже, не вдавливаясь вглубь. Движения — примерно такой же быстроты, как при потираний ладони об ладонь на холоде.

Упражнение 6

Левую руку положите предплечьем на левое бедро и сильно сожмите кулак. Возьмите лингам в правую ладонь, чтобы головка оставалась свободной. В течение 3 секунд сжимайте лингам, постепенно наращивая силу, затем в течение 3—5 секунд так же постепенно разжимайте ладонь.

Повторить число раз, кратное 9, затем — поменять руки.

Примечание: во время сжиманий лингама через какое-то время начнет развиваться эрекция. На её фоне сила сжатия должна быть такой, чтобы головка лингама не становилась синюшной.

Упражнение 7

Захватить лингам в ладонь, чтобы кольцо из большого и указательного пальцев находилось в борозде под головкой, а мизинец упирался в ствол лингама на границе с мошонкой. Одновременным движением подавайте вперёд кольцо из пальцев, а мизинец отводите кзади, растягивая таким образом лингам.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: необходимо мягко упираться в основание лингама мизинцем, чтобы не повредить тонкую кожу ногтем. Движения производятся со скоростью: одно за 3-4 секунды.

Упражнение 8

Возьмите крайнюю плоть большим и указательным пальцами обеих рук.

Ритмично потягивайте крайнюю плоть вперёд и чуть в стороны по всей окружности. При этом легко перетирайте крайнюю плоть между пальцами.

Воздействовать 2—3 минуты.

Примечание: при захвате большие пальцы неглубоко вводятся в отверстие крайней плоти, а указательные располагаются снаружи. Чтобы обойти всю окружность крайней плоти, необходимо переставлять пальцы одной руки, в то время как пальцы второй совершают вытягивание и перетирание.

Упражнение 9

Введите большие пальцы чуть глубже в отверстие крайней плоти и уверенно зажмите её. Затем потяните вверх с большой силой, но плавно. Когда вытяните крайнюю плоть максимально или если появятся

неприятные ощущения от растягивания, остановитесь, чуть-чуть ослабьте натяжение и несколько раз напрягите мышцу Ци, словно стараясь вытянуть лингам из захвата. Затем ослабьте натяжение.

Повторить 9 раз.

Примечание: это упражнение необходимо выполнять бережно, без рывков. Спокойное выполнение растягивания не приводит к болезненности, даже при значительном растяжении.

Упражнение 10

Перетирайте кожу мошонки между большим и указательным пальцами обеих рук, словно считая деньги.

Воздействовать 1-2 минуты.

Примечание: пальцы скользят по всей поверхности мошонки, меняя своё положение, когда пальцы другой руки совершают перетирания. Необходимо обработать не только переднюю, но и боковые и нижнюю поверхности мошонки.

Упражнение 11

Возьмитесь за самые дальние края мошонки большими и указательными пальцами обеих рук. Оттягивайте мошонку вперёд и чуть в стороны, пока не появится приятная болезненность в основании лингама. На самом сильном натяжении совершите три втягивания мышцы Ци, словно стараясь вырвать мошонку из захвата. Затем медленно ослабьте натяжение.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: при вытягивании необходимо избегать болезненности как таковой. Избегайте воздействия ногтями на кожу мошонки; не зажимайте мошонку, если в этом месте есть родинка или потёртость.

Упражнение 12

Возьмите основание лингама и мошонки в кольцо из большого и среднего пальцев. Мягко и медленно вытягивайте их перпендикулярно лобку до появления приятного напряжения в основании лингама. В этом положении остановитесь и напрягайте мышцу Ци, словно стараясь вырвать лингам и мошонку из захвата. Затем медленно опустите кольцо к лобку и разожмите пальцы.

Повторить 3 раза.

Примечание: при вытягивании необходимо избегать рывков и подёргиваний. Движение должно быть плавным и непрерывным, вплоть до появления внутреннего ощущения растягивания лингама.

Упражнение 13

Оттянув крайнюю плоть к основанию лингама до предела, проработайте всю его поверхность щелчками.

Совершать движение 30—40 секунд.

Примечание: щелчки наносятся, как при игре в шашки: с силой, вызывающей ощущение наполненности в глубине лингама, но не болезненность.

Упражнение 14

Взяв лингам под головкой в кольцо из пальцев левой руки, пальцами правой побарабаньте по головке.

Совершать движение 30-40 секунд.

Примечание: кольцо должно быть достаточно узким, чтобы головка лингама была наполнена кровью или даже в состоянии эрекции, но не болезненна.

Упражнение 15

Ритмично напрягая мышцу Ци (круговую мышцу ануса), подтягивать вверх мошонку и двигать лингамом.

Совершать движение 1—2 минуты.

Примечание: старайтесь исключить из движения напряжение ягодичных мышц и мышц брюшного пресса. Неважно, если в начале занятий лингам и мошонка не будут совершать никаких видимых движений — постепенно это станет получаться.

Упражнение 16

Большим пальцем правой руки внедритесь примерно в середину мошонки, а затем проведите его под кожей до самого ануса. Проведя палец на максимальную глубину, перетирайте кожу промежности между большим и указательным пальцами.

Воздействовать 30-40 секунд.

Примечание: для правильного и безболезненного выполнения упражнения из кожи мошонки необходимо сделать карман, через который палец и пройдёт под упругую кожу промежности. Для лучшего движения можно указательным пальцем накатывать кожу промежности на кончик большого пальца. Если ощущается острая режущая боль при проникновении большого пальца в толщу мошонки — значит, карман не создан, и ноготь упирается в натянутую кожу мошонки.

Упражнение 17

Возьмите лингам между ладонями и перетирайте его, словно добывая огонь трением.

Воздействовать 1-2 минуты.

Примечание: прижатие ладоней должно быть таким, чтобы кожа свободно ходила вокруг тела лингама. Движения небыстрые, но длинные, чтобы головка лингама скручивалась примерно на 90 градусов в каждую сторону.

Упражнение 18

Обхватите основание лингама кольцом из большого и указательного пальцев правой руки и сожмите изо всех сил на 3-5 секунд. Отпустите захват, обхватите лингам кольцом из большого и указательного пальцев левой руки прямо над местом предыдущего обхвата — и сожмите изо всех сил. Над этим местом обхватите пальцами правой руки — и так далее, пока не дойдёте до основания головки.

Повторить 3, 6 или 9 раз.

Примечание: необходимо следить, чтобы при сжатии кольцо не сдвигалось с места — это может причинить сильную боль. Если же сила сжатия направлена точно к центру лингама, то любое сжатие будет только приятным.

Упражнение 19

Возьмите лингам в кулак и сжимайте его в кольце из пальцев поочерёдно, начиная снизу, от мизинца — до основания головки.

Повторить 6, 9 или 18 раз.

Примечание: для правильного выполнения упражнения необходимо сжимать лингам в кольцо из мизинца, прижатого ногтем к основанию большого пальца. Затем мизинец расслабляется, а кольцо таким же образом замыкает безымянный палец, затем средний, наконец — указательный. В каждый отдельный момент обхватывать лингам должен только один палец (плюс большой).

Упражнение 20

Возьмите лингам в кулак, чтобы кольцо из указательного и большого пальцев оказалось в борозде под головкой. Сожмите все пальцы одновременно с небольшой силой. Затем повторяйте сжатие, постепенно наращивая силу.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: наращивание силы происходит в течение 9 сжатий. Затем — вновь слабое — и постепенное наращивание силы. Каждое сжатие длится 3–4 секунды, затем столько же — постепенное ослабление силы.

Упражнение 21

Средним пальцем правой руки найдите середину промежности и ритмично прижимайте её вглубь.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: промежность — это участок от мошонки до заднего прохода. Отыскать нужную точку можно двумя способами. 1. Поставьте указательный палец под мошонку, а безымянный — перед анусом. Тогда средний палец сам ляжет в нужное место. 2. Легко проведите несколько раз пальцем по промежности спереди назад и обратно — в искомой точке можно ощутить небольшую ямку.

Нажимать на точку нужно в направлении чуть вперёд, прижимая её к кости. Частота движений — около одного в секунду.

Эту точку называли «миллион золотых монет», поскольку врачи Древнего Китая якобы просили именно такую сумму за обучение мужчины владеть точкой, а её регулярные тренировки позволяли задерживать семяизвержение и регулировать длительность соития.

Упражнение 22

Установите средний палец правой руки прямо перед задним проходом. Активно массируйте эту точку, немного надавливая вглубь, но в основном — по поверхности.

Воздействовать 1-2 минуты.

Примечание: это рефлекторная точка простаты; её стимуляция улучшает состояние железы, улучшает кровообращение, позволяет контролировать эрекцию и семяизвержение.

Упражнение 23

Возьмите лингам в правую ладонь, уложив его вдоль большого пальца. Активно ударяйте им по левому бедру.

Повторить число раз, кратное 9. Затем поменять руку.

Примечание: лингам удерживается в ложбине между основанием большого пальца и всеми остальными пальцами. При ударах лингам не должен выскальзывать из ладони.

Упражнение 24

Встаньте прямо, ноги на ширине таза. Активно двигая тазом из стороны в сторону, добейтесь того, чтобы лингам бил то по левому бедру, то по правому.

Повторить 108 раз.

Упражнение 25

Широко раздвинув ноги, наклониться вперёд на 90 градусов. Ритмично сокращая мышцу заднего прохода, подтягивать вверх яички и лингам.

Повторить 36 раз с частотой 1 подтягивание за 2-3 секунды.

Упражнение 26

Возьмите яички в руки так, чтобы они лежали на четырёх пальцах, а большой прижимал их сверху. Большими пальцами совершать круговые растирающие движения по верхней поверхности яичек.

Совершить 36 или 72 круговые движения в одну сторону, а затем — столько же в другую.

Примечание: движения больших пальцев должны быть достаточно активными, но не сдвигать яички с места.

Упражнение 27

Возьмите правое яичко между большим и указательным пальцами правой руки, а большим и указательным пальцами левой руки ритмично сжимайте яичко в перпендикулярной к захвату плоскости.

Совершить 36 или 72 сжатия яичка. Затем сделайте то же с левым яичком.

Примечание: сжатия яичек не должны быть болезненными, но должны ощущаться как определённое усилие.

Упражнение 28

Положите правое яичко в правую ладонь, а левое — в левую. Большим пальцем перемещайте яичко по ладони вначале по часовой стрелке, а затем — против.

Совершить 36 или 72 круговые движения в одну сторону, а затем столько же в другую.

Упражнение 29

Левой рукой возьмите лингам за крайнюю плоть, оттяните его в сторону, а пальцами правой руки легко побарабаньте по мошонке.

Воздействовать в течение 30—40 секунд, затем поменять руки.

Примечание: удары должны ощущаться в яичках, но не нести болезненных переживаний.

Упражнение 30

Возьмите правое яичко тремя пальцами правой руки — большим, указательным и средним, а левое яичко — тремя пальцами левой руки. Медленно и ритмично, с большой осторожностью сжимать яички до появления небольшой болезненности.

Повторить число раз, кратное возрасту мужчины:

20—30 лет: умножить на 4,

31—40 год: умножить на 3,

41—60 лет: умножить на 2,

61-80 лет: равно числу лет.

Примечание: сжатие не должно сопровождаться настоящей болью — «небольшая болезненность» скорее означает пред-боль, состояние, которое указывает на то, что наращивание усилия может привести к настоящей боли.

Это упражнение оживляет весь половой аппарат мужчины, приводит к усилению выработки гормонов и спермы, улучшению кровообращения в яичках и лингаме.

Закончив упражнения, обмойте гениталии прохладной водой такой температуры, чтобы мошонка сморщилась, а яички подтянулись к промежности. Но длительность пребывания мошонки под струёй холодной воды не должна превышать 30 секунд.

* * *

Медитативные упражнения описаны выше, в разделе «Самостоятельные упражнения для мужчин и женщин». Ниже я даю медитативное упражнение 6, проведение которого различно у мужчин и у женщин. Его выполняют только после предыдущих пяти медитативных упражнений.

Медитативное упражнение 6.

Это упражнение применяют, когда эротическая чувствительность развилась до такой степени, что первые пять упражнений приводят к «точке, из которой нет возврата» — ощущению почти неизбежного семяизвержения.

В этот момент тремя пальцами правой руки (большим, указательным и средним), сложенными щепотью, надавливают на точку «миллион золотых монет» и, ощущая сокращений простаты и уретры, втягивают в себя силу, образующуюся в области Муладхары.

Втягивание лучше осуществлять вместе со вдохом (дыхание ртом) и поджиманием мышцы ануса, направляя энергию по позвоночнику вверх — до Сахасрары, а затем — по передней поверхности тела до мармы Вастих (чуть ниже пупка). Конечно, этот путь возможен, только если движение через все чакры открыто предыдущими упражнениями.

Силу нажима на точку «миллион золотых монет» необходимо ослаблять по мере успокоения сокращений под пальцами. Ощущения в промежности и в пальцах должны совпадать: плотное прижатие, но не болезненность.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ОБЛАСТЬЮ АНАХАТЫ У ЖЕНЩИН

Работа с областью Анахаты физически заключается в массажных воздействиях на грудные железы. При этом каждое движение опосредуется внутренним представлением о пробуждении энергии, её распространении вверх и вниз по Сушумне (по позвоночному столбу) до Сахасрары и Муладхары.

Традиционно массаж груди проводят, 'симметричными движениями — поочерёдно то с одной, то с другой грудью в рамках одного упражнения. Движения, используемые в восточном массаже, известны и на Западе — поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и вибрация, но в сокровенном массаже их проводят более нежно. Обычно пользуются пальцами, реже — ладонями.

Поглаживание — движение, с которого должен начинаться и заканчиваться массаж груди. При поглаживании происходит воздействие только на кожу, которая не сдвигается относительно более глубоких тканей. Движения должны быть плавными, широкими, ритмичными. При поглаживании происходит очищение кожи, укрепление мышц, усиление обращения крови и лимфы, расслабление нервной системы.

Энергетические потоки при поглаживании, как правило, растекаются по телу, разветвляясь на множество малых токов. Но, если расслабление переходит в медитативное состояние (что вполне возможно при правильном поглаживании, особенно со стороны партнёра), то появляется возможность хорошей концентрации и управления мощными потоками.

Растирание — движение, более энергичное, чем поглаживание, хотя также касается только кожи. Растирание можно осуществлять

кончиками пальцев рук или ладонью. Движения при растирании бывают круговыми, спиральными, зигзагообразными, возвратно-поступательными. Растирание приводит к усиленному расширению кровеносных сосудов кожи, быстро разогревает кожу и подкожные ткани, а при наличии мелких уплотнений в груди приводит к достаточно быстрому их рассасыванию.

Разминание — движение, воздействующее на более глубокие ткани. Кончики пальцев слегка сдавливают кожу и тут же перемещаются на соседний участок. Разминание делают очень осторожно — грудь нежна, и сильное воздействие не только неприятно, но и вредно. Разминание улучшает обращение крови, лимфы и тканевой жидкости.

Поколачивание — движение, выполняемое на груди с особой осторожностью. Поколачивание производят только кончиками пальцев рук, причём удары — лёгкие, быстрые. Можно ударять не сразу всеми пальцами, а по очереди — так называемый пальцевой душ.

Вибрация — движение. При вибрации пальцы приводятся в движение быстрыми колебаниями кисти. Также можно производить вибрацию раскрытой ладонью.

Общеоздоровительный массажный комплекс проводится ежедневно для поддержания груди в хорошем состоянии.

Утром, не вставая с постели, шакти накладывает на грудь увлажняющий крем.

Поглаживающие движения шакти проводит вначале вокруг соска по часовой стрелке, а затем — по радиальным направлениям: от соска к периферии. Большего внимания заслуживает участок, расположенный от соска к плечу.

Шакти ставит все пять пальцев по окружности соска, а затем одновременно разводит их, скользя по коже и оказывая на неё более или менее активное воздействие. Затем устанавливает пальцы по периферии груди и собирает их к соску, в конце движения щепотью слегка приподнимая грудь. В конце движения можно чуть-чуть ущипнуть себя за сосок.

Растирание груди делают кончиками пальцев, составленных рядом и направляя пилящие движения от соска вверх.

Затем шакти берёт грудь в кольцо из обеих ладоней и начинает движение от периферии груди к соску. В процессе движения грудь слегка приподнимается от грудной клетки.

Поколачивание груди совершается кончиками пальцев одной руки, в то время как вторая ладонь обхватывает грудь и слегка приподнимает её. Поколачивание совершается до тех пор, пока шакти не ощутит приток крови и тепла к груди.

Вибрацию совершают одной рукой, наложенной на верхнюю часть груди, в то время как вторая ладонь поддерживает грудь снизу. Перемещение пальцев при вибрации необходимо обязательно проводить от соска к периферии.

Затем шакти захватывает сосок вместе с околососковым кружком тремя пальцами и, легко приподнимая его, совершает вибрации. Можно удерживать сосок в одном положении или слегка вращать его влево-вправо одновременно с вибрацией. Такая вибрация — хорошая профилактика мастита, мастопатии и рака молочной железы.

Завершите самомассаж поглаживанием груди от соска к периферии.

Весь комплекс может занимать от 5 до 20 минут. Если на этом уход за грудью закончен, следует нанести лёгкий увлажняющий крем на всю поверхность груди и втереть его лёгкими нежными движениями.

После окончания массажа можно делать упражнения с душем.

Для **водного массажа груди душ необходимо отрегулировать так, чтобы ощущения были чувствительн**ыми, но не болезненными. Сильный или слабый напор струи не позволит прочувствовать внутренние процессы. В гигиенически-массажных целях можно пользоваться массажной рукавичкой — это усиливает кровообращение и очищение наружного слоя кожи. Отрегулируйте температуру воды так, чтобы она была чуть прохладнее, чем комфортная, но не вызывала озноба или «гусиной кожи».

Перед водным массажем полезно делать **медовую маску** для груди. За 10 минут до принятия душа нанесите на обе груди тонкий слой мёда. Массаж проводится, не стирая специально мёда с груди. ВНИМАНИЕ! Делать медовый массаж груди НЕЛЬЗЯ! Слишком высок риск повреждения нежных тканей, появления синяков и даже кровоизлияний.

Массаж груди проводят во время утреннего душа. Вокруг каждой груди сделайте 10 кругов струёй душа по часовой стрелке, а затем — против. Воздействие осуществляется в течение 2 минут.

Принимая ванну, также можно делать массаж груди. Для этого сядьте по плечи в тёплую воду (37—40 градусов), поставьте большие пальцы с обеих сторон от соска одной груди. Слегка нажимая подушечками, совершите по окружности соска 10 круговых движений по часовой стрелке, а затем — против. Повторите то же со второй грудью.

Затем положите правую ладонь под грудь, а левую — на её верхнюю часть. Правой ладонью сделайте 10 движений от периферии к соску, удерживая грудь от приподнимания левой рукой. Затем сделайте левой ладонью 10 движений от верха груди к соску, правой ладонью придерживая её снизу. Повторите то же со второй грудью.

Наконец, обеими руками делайте движение навстречу друг другу, останавливаясь у соска.

После водного массажа или после обычных водных процедур не вытирайте грудь, а дайте ей высохнуть самостоятельно. При этом часть воды всосётся через кожу и сделает её более эластичной. На влажную кожу нанесите соответствующий вам крем.

Хороший способ ухода за грудью — **процедуры с холодной водой.** Контрастный душ улучшает кровообращение и подтягивает кожу. Делают его ежедневно по утрам, а чередовать холодную и горячую воду нужно 3 или 5 раз.

Можно проводить **холодовые процедуры** с губкой. Пропитайте её водой при температуре 15—16 градусов, слегка отожмите и смочите всю грудь. Затем вытрите (промакивая, а не растирая), а затем разотрите грудь рукавичкой для душа — до появления розового оттенка кожи. Процедуры с губкой делают утром и вечером в течение 2—3 месяцев.

Утром при умывании можно делать орошение груди из пульверизатора. Температура воды (или отваров) — 15-17 градусов. После орошения грудь легко промакивают, давая ей окончательно высохнуть самостоятельно.

Холодные обтирания груди делают при помощи куска полотна. Пропитайте полотно водой при температуре 20-22 градуса, выжмите и оберните грудь. Омомента наложения полотна на грудь в течение одной минуты растирайте грудь руками через полотно. После этого наложите на грудь кусок слегка подогретого сухого полотна и, осторожно поглаживая, просушите грудь. Эту процедуры делайте ежедневно, снижая температуру воды на 1 градус каждые 3 дня, чтобы достичь температуры 12-14 градусов. Начиная с 3-4 недели процедур, можно добавлять в воду соль (1 столовая ложка на 1 литр воды для холодного полотна), чтобы усилить прилив крови к коже. Курс обтираний составляет 3—4 месяца, его проводят ТОЛЬКО в тёплое время года.

Особым образом действуют на грудь процедуры со льдом. Лёд сужает поры кожи, придаёт ей эластичность, упругость, свежий розовый цвет. Лёд можно делать из обычной воды (лучше из кипячёной, а ещё лучше — из дождевой) или из травяных отваров. Не надо делать лёд из дистиллированной воды: она может вытянуть из кожи полезные вещества вместо них всосаться в кожу, придавая ей набухший вид.

Воду или отвар налейте в тарелочки и поставьте в морозильник. Первый лёд с поверхности удалите — в нём содержатся основные примеси и соли. Лёд, образовавшийся после удаления корочки, будет чистым. Отвары замораживаются дольше, чем простая вода, особенно кислые, например, с соком лимона. Хорошо действуют на увядающую кожу груди отвары шишек хмеля, корней валерианы, сухих лепестков розы и др.

Полученный лёд храните в морозилке. После утреннего массажа возьмите кусочек льда и круговыми движениями протрите всю грудь. Затем осушите кожу сухим тёплым полотенцем и нанесите лёгкий увлажняющий крем.

Для ухода за грудью можно использовать тепловые или контрастные процедуры. Хотя ДЛИТЕЛЬНОЕ прогревание груди (в бане, сауне, пребывание на солнце без лифчика и др.) может привести к возникновению опухолей, тем не менее, КРАТКОВРЕМЕННОЕ тепловое воздействие применяют для улучшения впитывания крема, повышения упругости кожи и т.д.

Паровая ванночка для груди

В глубокую миску налейте горячую воду, поставьте посуду на стол и наклонитесь над ней так, чтобы столб пара попадал прямо на грудь. Расстояние от горячей воды выберите так, чтобы не было ожога. В течение 2 минут сохраняйте эту позу, чтобы кожа груди распарилась, в ней открылись потовые отверстия. Затем промакивающими движениями сухим полотенцем уберите избыток влаги и нанесите увлажняющий крем.

Контрастный компресс

Применяют для улучшения упругости груди. Приготовьте два глубокие миски: одну — с холодной водой (добавьте 1 чайную ложку соли на 1 литр воды), а вторую — с горячей (добавьте пол чайной ложки уксуса на I литр воды). Возьмите два вафельных полотенца. Одно намочите в горячей воде и приложите к груди, прижимая ладонью снизу, чтобы грудь немного приподнималась. Повторите это приподнимающее движение 5 раз в течение 30 секунд. Снимите это полотенце и тут же наложите второе, смоченное в холодной воде. Совершайте те же приподнимающие движения в течение 30 секунд. Меняйте компрессы 3 раза, закончив наложением холодного. Компрессы делают через день в течение 2 недель.

Гимнастика для груди направлена на тренировку грудных мышц, на которых лежит молочная железа. Комплекс утренней гимнастики для груди выполняется без бюстгальтера, с обнажённой грудью. Все упражнения делаются в положении стоя.

1. Наклоны головы влево и вправо, по 10 раз в каждую сторону.

2. Наклоны головы вперёд и назад до самого крайнего сгибания и разгибания, по 10 раз вперёд и назад.

3. Медленное прогибание туловища в грудном отделе (не прогибаться в пояснице). Прогибание и разгибание занимает по 5-7 секунд, повторить 10 раз.

4. Немного свести лопатки. В этом положении медленно приподнимать плечи к ушам и так же медленно опускать их. Подъём и опускание плеч занимают 10-15 секунд, повторить 10 раз.

5. Изо всех сил напрячь мышцы рук и в таком состоянии медленно поднять их через стороны вверх, сводя ладони над головой. Затем опустите такие же напряжённые руки. Движение занимает 10—15 секунд, повторить 10 раз.

6. Вытянуть руки горизонтально перед собой. Медленно отводить руки за спину до крайнего положения, а в крайнем положении сделать рывок, словно стремясь соединить ладони за спиной. Повторить 10 раз.

7. Вытянуть руки горизонтально перед собой. Совершать прямыми руками быстрые круги: вначале — по часовой стрелке, потом — против, по 20 движений в каждую сторону. Диаметр движения рук — около 40 сантиметров. Повторить циклы движений 5 раз.

8. Вытянуть руки горизонтально перед собой. Быстро и с напряжением совершать круги в плечевых суставах («мельница»). Вначале рисовать круги по часовой стрелке, затем — против, по 20 кругов в каждую сторону. Повторить циклы движений 5 раз.

9. Медленно, с усилием двигать плечами по кругу, словно размешивая густую массу. Вначале рисовать круги спереди назад, затем — в обратную сторону, по 10 кругов в каждую сторону. Повторить циклы движений 10 раз.

10. Сложите ладони перед грудью и с силой давите на них — 30 секунд, затем — отдых 15 секунд. Повторить 10 раз.

11. Соедините кисти рук на пояснице в замок, а затем поднимайте руки вверх, растягивая их в стороны — словно пытаясь разорвать замок. Одно движение занимает 15 секунд. Достигнув крайнего положения, удерживайте руки в напряжении 15 секунд. Повторите 5 раз.

Комплекс занятий йоги для женской груди

Комплекс проводят на рассвете, женщина полусидит, располагаясь лицом на восток. На грудь нанесите небольшое количество масла и тщательно вотрите в кожу.

Положите между грудями левую ладонь, чтобы сердце ладони (марма Талхридайям) было на уровне сердечного удара. Поверх левой ладони положите правую, чтобы сердца ладоней совпали. Настройте себя на взаимный переход энергии из ладоней в область Анахаты и обратно.

Харса куча — массаж груди

Дхана 1. Щит Кали

Шакти кладёт левую ладонь в левую подмышку, а правую, с отведённым большим пальцем, располагает чуть выше соска, со стороны грудины. Обе ладони одновременно продвигаются навстречу друг другу и встречаются около соска. Сосок при этом оказывается в треугольнике, образованном левой ладонью и углом между большим и указательным пальцами правой руки. Ладони могут легко скользить по коже или двигаться, приподнимая грудь. При соскальзывании ладоней с груди сосок можно легонько прижать в образовавшемся треугольнике.

Совершить число движений, кратное 9. Затем провести массаж правом груди, соответственно поменяв руки.

Дхана 2. Колебание земли

Для снятия первичного напряжения, вызванного началом массажа, шакти подводит ногтевые стороны пальцев под наружные края грудей и проводит подкидывающие движения, держа сами ладони неподвижно.

Совершить число движений, кратное 9.

Дхана 3. Купол неба

Шакти складывает ладони лодочкой и укладывает их на груди, чтобы сосок находился в сердце ладони. Шакти делает круговые движения ладонями, не сдвигая их с места, а прижимая периферию грудей: кончики пальцев — боковая сторона ладони — основание ладони — длина большого пальца — кончики пальцев.

Совершить число кругов, кратное 9, вначале в одну сторону, а затем столько же в другую.

Дхана 4. Круговорот

Шакти складывает ладони лодочкой и укладывает их на груди, чтобы сок находился в сердце ладони. Ладонь сдвигает грудь по кругу, при этом сердце ладони неизменно остаётся над соском.

Совершить число кругов, кратное 9: вначале — в одну сторону, а затем — столько же в другую.

Дхана 5. Волны в небе

Не отнимая ладони от грудей, шакти совершает такие же сдвигающие грудь движения в направлении вверх-вниз. При этом руки движутся навстречу друг другу.

Совершить движение число раз, кратное 9.

Дхана 6. Рябь на воде

Шакти укладывает ладони лодочкой на грудь, чтобы соски находились под сердцами ладоней, но немного не касались их. Затем совершает мелкие вибрации всей рукой, чтобы ощущать биение соска о ладонь.

Совершить движение в течение 1 минуты.

Дхана 7. Встреча-расставание

Шакти укладывает левую ладонь выше и чуть правее левой груди, а правую ладонь — ниже и чуть левее, параллельно друг другу. Руки одновременно начинают движение в горизонтальной плоскости параллельно и навстречу друг другу: правая — слева направо, левая — справа налево.

Совершить число движений, кратное 9, затем поменять руки местами. То есть теперь левая ладонь лежит ниже и чуть правее левой груди, а правая ладонь — выше и чуть левее.

Совершить такое же число движений.

Повторить движения со второй грудью такое же число раз в обе стороны.

Дхана 8. Разглаживание неба

Шакти проводит такие же встречные движения в вертикальном направлении. Левая кисть двигается снаружи от левой груди сверху вниз, а правая кисть — внутри от левой груди снизу вверх.

Совершить число движений, кратное 9, затем поменять направление на обратное и совершить такое же число движений.

Повторить движения со второй грудью такое же число раз в обе стороны.

Дхана 9. Взлёты и падения

Шакти совершает такие же встречные движения в вертикальном направлении, чередуя движения: движение вверх — движение вниз и т.д.

Совершить число движений, кратное 9, затем повторить движения со второй грудью такое же число раз.

Дхана 10. Смерч

Шакти совершает движение — нечто среднее между дханами 1 и 7: одновременно скручивает и приподнимает грудь. Шакти кладёт ладони на противоположные стороны груди и совершает движение по сходящейся спирали с центром в области соска. При этом она немного приподнимает грудь и слегка ущемляет сосок в конце движения.

Совершить в одном направлении число движений, кратное 9, а затем столько же — в противоположном. Затем повторить движения со второй грудью такое же число раз в обоих направлениях.

Дхана 11. Потягивающий круговорот

Шакти кладёт ладони на груди, поместив сосок в углу между указательным и средним пальцами и слегка ущемив его. Далее она совершает круговые движения ладонью (как в дхане 3), чтобы, кроме смещения груди, дополнительно смещался сосок. Ладонь всё время располагается лодочкой, а сосок неизменно удерживается между пальцами.

Совершить в одном направлении число движений, кратное 9, а затем столько же — в противоположном. Затем повторить движения со второй грудью такое же число раз в обоих направлениях.

Примечание: возможно проведение упражнения левой рукой с правой грудью, а правой рукой — с левой грудью.

Дхана 12. Ленивые волны

Шакти, не изменяя положение ладоней, совершает движения встречно вверх-вниз (как в дхане 5).

Совершить движение число раз, кратное 9.

Дхана 13. Рябь на небе

Шакти двумя или тремя пальцами берёт сосок за основание вместе с околососковым кружком. Приподнимает грудь и создаёт мелкие вибрирующие движения в разные стороны.

Совершить 36 или 72 раза.

Дхана 14. Запускание волчка

Удерживая сосок двумя или тремя пальцами, шакти «скручивает» его вначале в одну сторону, а затем — в другую.

Совершить 9 или 18 движений в каждую сторону

Дхана 15. Глубокие течения

Шакти кладёт ладони лодочкой на обе груди, чтобы сердце ладони было над соском. Сосредотачивается на пробуждении своей энергии любви и доброты. Ощущает, как энергия одновременно движется в обоих направлениях — из сосков в ладони и из ладоней в соски, а затем — в Анахату.

Оставаться в неподвижности и в этом ощущении 1-2 минуты.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ОБЛАСТЬЮ МУЛАДХАРЫ У ЖЕНЩИН

Харса Джарту — ласки бхага (вульвы)

Все последующие упражнения шакти делает, сидя на полу с прямыми ногами, чуть раздвинутыми в стороны.

Дхана 1. Сердце розы

Положите правую ладонь на область священной пещеры, чтобы сердце ладони (марма Талхридайям) находилось на мани (клиторе). Со вдохом втяните в себя мышцу Ци. Задержите дыхание, ощущая самую глубокую часть йони и шейку матки. Направьте энергию из сердца ладони в эту область. С выдохом расслабьте мышцу Ци и ощутите, что поток энергии распределяется по всей йони и по матке.

Повторить число раз, кратное 9, затем смените руку и повторите упражнение столько же раз.

Примечание: все упражнения, связанные с мышцей Ци, могут вызывать прилив сильного жара, проливной пот, сильное возбуждение. Не надо доводить эти проявления до экстремальных. Привыкайте постепенно.

Дхана 2. Круговорот бхага

Положите ладонь на наружные лепестки священной розы, массируйте их по часовой стрелке число раз, кратное 9. Ощутив прилив тепла к этой области, несколько раз сильно нажмите ладонью вглубь, продавливая энергию в Муладхару.

Примечание: можно использовать 2-3 капли массажного масла для лучшего контакта ладони и лепестков священной розы.

Дхана 3. Приминание бхага

Положите обе ладони рядом на вход в священную пещеру. Слегка прижимая левую ладонь к телу, отодвиньте её влево на 3-4 см вместе с левой створкой больших дверей священной пещеры. Правой ладонью или пальцами правой руки прохлопайте открывшуюся правую створку больших дверей.

Совершать движение 1-2 минуты.

Затем поменять руки и повторить прохлопывание.

Примечание: движения должны быть чувствительными, но не болезненными.

Дхана 4. Небесный заяц. Простукивание створок больших дверей священной пещеры

Захватите толщу правой створки больших дверей между большим, указательным и средним пальцами правой руки, и простучите её сверху донизу. То же сделайте левой рукой с левой створкой больших дверей священной пещеры.

Совершать движение 1—2 минуты.

Примечание: зажимая священный лепесток между пальцами, представляйте, как выжимаете их него энергию в Муладхару и восполняете энергией,* выходящей из кончиков пальцев руки. Движения должны быть чувствительными, но не болезненными.

Дхана 5. Небесная утка. Прощипывание створок больших дверей священной пещеры

Прощипать створки больших дверей священной пещеры сверху донизу. Вначале прощипывается наружная поверхность, а затем — внутренняя.

Совершать движение 1-2 минуты.

Примечание: прощипывания должны быть чувствительными, но не болезненными. Можно действовать обеими руками одновременно или по очереди.

Дхана 6. Небесная змея. Вытягивание створок больших дверей священной пещеры

Взяв пальцами обеих рук, вытянуть створки больших дверей как можно дальше вперёд. Затем — напрягать мышцу Ци, стараясь вырвать створки из зажима.

Совершать движение 30-40 секунд.

Примечание: вытягивая створки больших дверей вперёд, полностью расслабьте всю промежность — это позволит достичь максимального вытягивания. Чем больше вытянуты створки, тем с большей силой возможно их укорачивать при напряжении мышцы Ци.

Харса мани — ласки клитора

Дхана 1. Капли дождя

Левой рукой захватите кожу прямо над клитором (капюшон) и оттяните её вперёд. Пальцами правой руки пробарабанить окружность клитора, ощущая, как пробуждается энергия под пальцами, появляется тепло и лёгкое покалывание. Затем поменяйте руки.

Совершать движение 30—40 сек.

Примечание: мысленно направлять появившееся тепло вглубь таза, к Муладхаре.

Дхана 2. Стирание луж после дождя

Продолжая удерживать капюшон, легкими круговыми движениями массируйте ту же область, по которой ударяли пальцами. Затем поменяйте руки.

Совершать движение 30—40 сек.

Примечание: мысленно направлять появившееся тепло вглубь таза, к Муладхаре.

Дхана 3. Изготовление зонта

Обеими руками симметрично захватите капюшон, и ритмичными движениями вытягивайте его вперёд.

Повторить число раз, кратное 9. Затем сменить направление движений: вначале сдвигать-подёргивать вправо число раз, кратное 9, затем — влево, затем — по часовой стрелке, затем — против.

Примечание: в конце упражнения можно совершать движения не по определённым направлениям, а ориентируясь на внутренние ощущения потоков энергии.

Дхана 4. Дождь под зонтом

Натяните капюшон на мани и через него простукивайте мани, чтобы удары отзывались в глубине таза.

Совершать движение 30-40 сек.

Примечание: если в глубине таза есть ощущения томного тяжёлого тепла, движениями мышцы Ци старайтесь направить его в Муладхару.

Дхана 5. Высушивание зонта

Взяв капюшон обеими руками, максимально оттяните его вверх, полностью обнажая мани, а затем максимально прикройте его.

Повторить число раз, кратное 9 раз, а затем оттянуть капюшон вверх и удерживать его так, одновременно напрягая мышцу Ци и стараясь вырвать капюшон из захвата.

Совершать движение 1-2 минуты.

Примечание: если в глубине таза есть ощущения томного тяжёлого тепла, движениями мышцы Ци старайтесь направить его в Муладхару.

Дхана 6. Сильный дождь

Оттянув капюшон вверх, обнажите мани. Побарабаньте по нему кончиками пальцев второй руки.

Совершать движение 30—40 сек.

Примечание: прикосновения не должны быть неприятными, и, тем более, болезненными. Использование масла сделает прикосновения более невесомыми.

Йони-кшобана — ласки йони

Дхана 1. Прорыв плотины

Сядьте на пол с прямыми ногами, чуть разведёнными в стороны. На медленном вдохе сжимайте мышцы Ци, обращая особое внимание на круговую мышцу йони, а также напрягая мышцы промежности и ануса. Направляйте энергию из йони в Муладхару. Недолгая задержка дыхания, затем — выдох с медленным отпусканием напряжения.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: это — очень энергостимулирующее упражнение. На втором-третьем повторе может быть проливней пот, сильное сердцебиение^ головокружение. Поэтому вначале делайте упражнение не более 9 раз. Если реакции сильны, прекратите упражнение, а в будущем делайте его меньшее число раз. Если реакции не очень выражены — продолжайте действия.

Дхана 2. Полноводная река

Сядьте на пол с прямой спиной и прямыми ногами, чуть разведёнными в стороны. Введите в йони один или несколько пальцев левой руки, а правой растирайте область мармы Вастих (примерно на середине между пупком и лобком) по часовой стрелке 81 раз. Затем — поменять руки, но движения выполняйте всё так же по часовой стрелке.

Примечание: пальцы вводятся в йони на всю длину. Если йони узкая — введите только один палец. Введение нескольких пальцев допустимо, только если это не вызывает болезненного растягивания йони. При проведении упражнения сосредоточиться на течении энергии из йони в Муладхару или, что бывает реже — из йони в область мармы Вастих.

Дхана 3. Сближение. Сжатие входа в священную пещеру

Указательными и средними пальцами обеих рук сжимайте вход в спя щенную пещеру — ритмично, при каждом движении меняя положение пальцев, обходя вход по часовой стрелке.

Повторить число раз, кратно**е 9.**

Дхана 4. Расширение. Внутреннее воздействие на вход в священную пешсру

Введите одну фалангу обоих указательных пальцев во вход в священную пещеру и ритмично воздействуйте на стенки, словно раздвигая их . 1вигайтесь по часовой стрелке.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: раздвигать вход в священную пещеру на самом деле не нужно — амплитуда движения пальцев не должна превышать 0,5— 1 см; действуйте больше представлением о движении. Если в глубине таза появилось ощущение томного тяжёлого тепла, старайтесь направить его в Муладхару.

Дхана 5. Паутинка. Круговые движения в священной пещере

Введите во вход в священную пещеру фалангу указательного пальца и совершайте им круговую вибрацию, поочередно прикасаясь к каждой стенке священной пещеры.

Повторить число раз, кратное 9, а затем ввести палец ещё на одну фалангу и повторить движения. Затем ввести весь палеи и вновь повторить движения.

Примечание: палец должен быть вся время прямым. Для лучшего скольжения можно нанести на палец 2-3 капли массажного масла. Во время проведения упражнения можно дополнительно ритмично напрягать мышцу Ци. Если в глубине таза есть ощущения томного тяжёлого тепла, движениями мышцы Ци старайтесь направить его в Муладхару.

Дхана 6. Углубление в почву. Спиральные движения в священной пещере

Введите во вход в священную пещеру фалангу указательного пальца и совершайте им круговую вибрацию, постепенно углубляясь всё больше. Дойдя до самого глубокого места за 20-30 сек., такими же вращательными движениями выведите палец из священной пещеры.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: первое проникновение и выведение пальца совершайте по часовой стрелке; во второй раз введение — по часовой, выведение — против. Затем произвольно чередуйте эти варианты. Совершать проникающее движение ПРОТИВ часовой стрелки НЕЛЬЗЯ! Это может вызвать резкий упадок сил. Если в глубине таза появилось ощущения томного тяжелого тепла, старайтесь направить его в Муладхару.

Дхана 7. Пробуждение тёмного озера

Держа кисть ладонью кверху, введите в священную пещеру указательный палец. Ритмично сгибая его, а также поводя из стороны в сторону, прикасайтесь к внутренней стороне лобковой кости — месту расположения темного озера.

Совершать движение 1—2 минуты.

Примечание: пробуждение энергии тёмного озера возможно только при достаточно сильном потоке общей энергии и отсутствии блоков на его пути. Поэтому упражнение практикуется только после того, как шакти уже начала ощущать прилив тепла, покалывания, возбуждения к Муладхаре. Всю вновь образующуюся энергию шакти направляет в Муладхару.

Дхана 8. Пробуждение тихой заводи

Введите большой палец в священную пещеру. Ритмично сгибая его, а так поводя из стороны в сторону, прикасайтесь к задней стенке пещеры месту расположения тихой заводи.

Совершать движение 1-2 минуты.

Примечание: поскольку энергия тихой заводи пробуждается медлен» (из-за наличия множества мелких блоков), упражнение практикуется только после того, как шакти уже начала ощущать прилив тепла, покалывания, возбуждения к Муладхаре. Всю вновь образующуюся энергию шакти направляет в Муладхару.

Дхана 9. Захват питона. Захват пальцев

Введите один или несколько пальцев в священную пещеру и сжимайте их мышцей Ци. На вершине сжатия попытайтесь извлечь пальцы, сопротивляясь этому напряжением мышцы Ци.

Повторить число раз, кратное 9, а затем чуть извлечь пальцы, и при напряжении мышцы Ци пытаться ввести глубже, преодолевая её сопротивлепне.

Примечание: в священную пещеру вводят столько пальцев, чтобы их общин объём был несколько больше диаметра входа, но не вызывал бы болезненности. Использовать масло можно только в небольшом количестве, иначе йони не удержит пальцы. Проникновение или извлечение пальцев не должно быть быстрым: упражнение следует делать так, чтобы давление пальцев улавливалось отдельными мышцами священной пещеры. Пробудившуюся энергию направлять в Муладхару.

Дхана 10. Змея сыта. Перехват пальцев

Введите один или несколько пальцев в священную пещеру, а затем начинайте напрягать мышцу Ци так, чтобы пальцы ощутили сжатие сначала около входа, затем — чуть глубже, затем — ещё глубже — и так до самых кончиков.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: в священную пещеру вводят столько пальцев, чтобы их общий объём был несколько больше диаметра входа, но не вызывал бы

болезненности. Движения следует делать медленно, прочувствуя сокращение отдельных слоев мышцы Ци. Конечная цель упражнения — овладеть мышцей Ци настолько, чтобы пальцы ощущали волну сокращения — как бы перекатывание мышцы.

* * *

Медитативные упражнения описаны в разделе «Самостоятельные упражнения для мужчин и женщин». Ниже я даю медитативное упражнение 6, проведение которого различно у мужчин и у женщин. Его выполняют только после предыдущих пяти медитативных упражнений.

Медитативное упражнение 6

Это упражнение применяют, когда эротическая чувствительность ра шилась до такой степени, что первые пять упражнений приводят к обильному выделению любовной влаги и состоянию, когда оргазм может пробудиться при продолжении прикосновений.

В этот момент два пальца правой руки (указательный и средний) введите в йони и сожмите круговой мышцей изо всех сил. Затем, ощутив, ч го мышцы йони начинают ритмично сокращаться, немного ослабьте напряжение, чтобы участвовать в этих сокращениях, но не стеснять их. Втягивайте в себя силу, образующуюся в области Муладхары с каждым сокращением йони.

Втягивание лучше осуществлять вместе со вдохом (дыхание ртом) и поджиманием мышцы ануса, направляя энергию по позвоночнику вверх — до Сахасрары, а затем — по передней поверхности тела до мармы Вастих (чуть ниже пупка). Конечно, этот путь возможен, только если движение через все чакры открыто предыдущими упражнениями.

Личная жизнь номер...
ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ

Место действия: моя квартира. Время действия: день. Действующие лица: я и девушка, с которой мы более-менее регулярно встречаемся почти год.

Секс для меня всегда был очень значимой стороной жизни. Я никогда не отказывал себе в нём — и был доволен своими достижениями. Новые оттенки секса, открывшиеся в рамках Тантры, украшают обычное занятие такими цветами, что порой жаль, что этого не было раньше. Хотя я про-

жил первую половину жизни с интересом, но если бы ещё и это, было бы вообще замечательно.

Итак, интимная встреча на нынешний лад... Особых чувств между нами нет, отношения тёплые, но не более — а что ещё нужно среднему жителю современной России ?.. Секс у нас отличный, а уж с присоединением с некоторых пор тантрических элементов, Т-массажа, энергетического обмена — и вовсе замечательный.

Интимная подробность, необходимая для понимания дальнейшего. Во время оргазма я кричу — вполголоса, но так напрягая горло, что оно потом болит чуть ли не сутки.

В эту встречу всё происходит как всегда: повстречались, поболтали, выпили чая, вина, постелились. Медленное раздевание, дальние ласки, Т-массажные элементы, прерывистое дыхание партнёрши, проникновение, бурные движения, её оргазм; затем — ещё, ещё, усталость и отдых — всё как обычно.

Потом — время нежных ласк, и девушка склоняется вниз, нежно поглаживая источник своего наслаждения. Я рассеянно перебираю её волосы, глажу плечи, временами сладко вздрагиваю от ощущения приближающегося оргазма. Всё как обычно.

И вот подступает священная влага. Движение её совершенно явственно, моя голова запрокинулась; дальше должен последовать крик...

Но ощущения становятся какими-то другими, совсем не моими. Тело выгибается чуть не в истерическую дугу, горло перехватывает мягкой лапой — я и не задыхаюсь, и не могу выдохнуть звук. Руки сами собой сгибаются в локтях, словно я обращаюсь к небу с мольбой. Ладони с широко разведёнными пальцами обращены друг к другу на расстоянии 15—20 см. Руки забились в крупной дрожи, будто я этими движениями усиливаю мольбу...

Поразительно: я не чувствую собственных пальцев. Вернее, онинетвёрдые, а словно размытые, хрящеобразные, а вокруг них сгустился воздух. Ощущения очень похожи на те, которые возникают, если быстро и широко водить вперёд-назад ладонью с растопыренными пальцами в приятно тёплой воде: есть какое-то сопротивление движению, но очень неопределённое, скрадывающее границу между рукой и средой.

Ещё более странное ощущение — будто между ладонями эта субстанция стала ещё более материальной, словно тёплый, упругий, желеобразный шар. Его можно сжать, но не потрогать; он не материальный, а энергетический.

Я испугался — не плохого... не ожидания чего-либо плохого от шара, а своего незнания, что делать дальше. А вдруг я сделаю что-то не то и не так — и испорчу что-то на будущее? Я замираю с приподнятыми руками и растопыренными пальцами. Секунд через 10—15 пальцы становятся обычными, субстанция исчезает. Поразмышляв немного, я начинаю

трясти растопыренными пальцами; стараясь воспроизвести прошедшие ощущения. Напрасно — обычные ощущения воздуха и твёрдых материальных пальцев.

Кроме того, и ощущения в теле — тоже не обычные послеоргазменные. Не болит горло, нет обычного упадка сил; какие-то неопределённые ощущения придают привычному состоянию новые оттенки и тонкости.

Девушка в тревоге: «Я что-то сделала не так ?» Я объясняю ей, как могу, благодарю за новые ощущения. Она искренне завидует, просит и её «научить», хотя я отшучиваюсь, что и сам случайно провалился в это «желе». Но всё это мимо, мимо — я размышляю. Пока многое непонятно, но ясно, что это как-то связано с Т-массажем и нашей общей энергетикой.

На следующий день я рассказываю эту историю Оле, которая тут же выложила, какой я счастливчик:

— Цигунисты годами добиваются ЭТОГО, а ты — просто так: взял да и получил. Это же чистая энергия! Это — просто подарок: её надо брать и упихивать в себя, в низ живота. В нижний Дан- Тянь, в нижнюю помпу. Так что не теряйся в следующий раз...

Значит, я не ошибся, не испортил; буду пробовать...

Следующая встреча протекает обычно, но я ожидаю прихода оргазма в ясном сознании и с полной бдительностью. Когда тело начало выгибаться, руки задрожала в тягучей субстанции, я ухватываю шар покрепче и прислоняю его чуть ниже пупка. Между ладонями вмиг опустело. Я вновь поднимаю руки и уже более осознанно вибрирую ими. Несколько томительных секунд пальцы напоминают жесткие деревяшки, разгоняющие воздух. Но вдруг вновь возвращается тягучая субстанция, и я зажимаю между ладонями энергетический шар. Опять тяну его в живот, хотя кажется, что теперь энергии поменьше.

В животе что-то происходит — НЕЧТО умащивается, угнездивается, ищет место для долгого отдыха. Потом всё успокаивается, остаются лишь те же ощущения, что и в прошлый раз. На следующий день я спрашиваю об этом же Льва — и получаю тот же ответ и совет, что и от Оли. Плюс сентенцию: энергии, как и денег, много не бывает.

При следующих контактах шар появлялся, как правило. Лишь изредка я сам «отпугивал» его, слишком откровенно поджидая появления специфических ощущений. Но если пускал всё «на волю волн», то шар появлялся без задержек. Несколько раз я вкладывал шар в голову партнёрши — и каждый раз она говорила о необыкновенных ощущениях: словно из головы течёт поток горячего сухого тепла по всему телу, всасывается в священное место и взрывается чем-то, превышающим оргазм.

Я доволен. Даже если на пути Тантры ничего больше не будет, сам по себе шар — достаточная награда за занятия. А ведь это — не единственный дар йоги.

Первое материальное проявление энергетического взаимодействия произвело на меня колоссальное впечатление. Ведь это — собственные ощущения на фоне полного сохранения обычной картины мира. И главное: как бы я ни пытался имитировать те же движения руками, как бы ни обманывал себя настроем или ухищрениями, ощущение тягучей субстанции не повторялось. Лишь гораздо позже я научился ловить Шар без оргазмического состояния, управлять его энергией в какой-то мере, делать его светящимся (о том, что это возможно, я прочитал у Нелика Обоюдоносова), но до всего этого... в то время мне надо было ещё расти и расти...

ПОДГОТОВКА РУК

Руки, как проводник энергии любви, незаменимы для парных практик. Но, чтобы превратить анатомические образования — конечности в проводники энергии, необходима определённая подготовка. Порой бывает так, что энергия переполняет и Муладхару, и Анахату, дм на рвётся в полет, но... руки не умеют проявить скрытый потенциал, а слова не всегда способны выразить истинную Любовь к богу или богине.

Практики работы с энергией, как правило, дают общие, но не практические рекомендации. Поэтому каждый искатель вырабатывает свою технику прикосновения, замыкания энергетического контакта, объединения с глубинными структурами партнёра. На деле оказывается, что эти поиски заканчиваются либо наработкой экзотических приёмов, либо дублируют достаточно распространённые действия. То есть попытки «изобрести велосипед» приводят многих йогов к повторению пути предшественников.

Конечно, самостоятельный поиск гораздо ценнее, чем преподнесённые «на блюдечке» знания, но это вовсе не исключает исходного набора информации. Наличие знания о пути позволяет не тратить время и силы на повторение пройденного другими.

Поэтому описанная разработка рук пригодится не только перед сокровенным массажем, но и в любых парных энергетических практиках, и лаже в обыденной жизни.

Данный комплекс подготовки рук можно проводить на разных стадиях: перед парными упражнениями, перед медитацией, перед ногтевым массажем, перед сокровенным массажем. Каждый из партнёров сам определяет, в какой момент ему окажется необходимой активизация рук. Кроме того, можно повторять эту часть работы несколько раз НА протяжении всей практики.

ОПИСАНИЕ ПОДГОТОВКИ РУК

Упражнение 1

В любом комфортном положении расслабьтесь и прислушайтесь к своему сердцу. Отследите ритм его биения, почувствуйте, как кровь всасывается в него и извергается из него.

Пройдите внутренним взором по сосудам: от сердца — в плечи, затем — в предплечья, в кисти, в пальцы и сердце ладони. Через 1-2 минуты вы ощутите пульсирующее тепло и тяжесть в руках, особенно в кистях и пальцах.

Создайте перед внутренним взором чёткую картину: сердце-насос гонит кровь-энергию по сосудам-трубам через плечи и предплечья в пальцы и сердца ладоней. Вначале вы можете отслеживать пульсовое наполнение сосудов, то есть продвигать картинку этапами, но достаточно быстро окажется, что поток энергии движется постоянно, вне зависимости от частоты пульса.

Упражнение 2

Левое предплечье расположите горизонтально, кисть висит свободно. Правой рукой медленно й осторожно надавливаете на тыльную поверхность кисти, пытаясь приблизить ладонную поверхность к предплечью.

При появлении ощущения сладкой боли в левом запястье остановитесь на этом усилии и удерживайте левую кисть в таком положении 5—10 секунд. Затем медленно ослабьте нажим, снимите правую ладонь и разотрите левое запястье.

Проделайте то же с правой кистью.

Упражнение 3

В том же положении левая кисть располагается вертикально вверх, ладонная поверхность — от себя. Правой ладонью надавливайте на основания пальцев левой ладони, стремясь приблизить тыльную поверхность кисти к предплечью. При появлении ощущения сладкой боли в левом запястье остановитесь на этом усилии и удерживайте левую кисть в таком положении 5—10 секунд. Затем медленно ослабьте нажим, снимите правую ладонь и разотрите левое запястье.

Проделайте то же с правой кистью.

Упражнение 4

Правой ладонью надавливайте на межпальцевую поверхность большого пальца левой руки, приближая палец к запястью. При появлении ощущения сладкой боли в левом запястье остановитесь на этом усилии

и удерживайте левую кисть в таком положении 5—10 секунд. Затем медленно ослабьте нажим, снимите правую ладонь и разотрите левое запястье.

Проделайте то же с правой кистью.

Упражнение 5

Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и спиральным движением вытягивайте его из сустава, одновременно сползая ладонью к кончику пальца. Движение не должно быть болезненным: на самом деле ладонь достаточно легко передвигается по большому пальцу.

Длительность движения — 4-5 секунд.

Затем проделайте то же с указательным пальцем, и далее — со средним, безымянным, мизинцем.

Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 6

Соедините кончики указательных пальцев и больших пальцев обеих рук межпальцевыми поверхностями. Сильно нажимайте пальцами друг на друга, растягивая перепонку между большим и указательным пальцами.

Длительность движения — 10-15 секунд.

Упражнение 7

Большой и указательный пальцы правой руки введите между указательным и средним пальцами левой. Раздвигая пальцы правой руки, растягивайте межпальцевую перепонку на левой руке.

Длительность движения — 5-10 секунд.

Затем проделайте то же со всеми остальными межпальцевыми промежутками.

Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 8

Большим и указательным пальцами правой руки тщательно, до появления сладкой боли разминайте перепонку между большим и указательным пальцами левой руки.

Длительность движения — 5-10 секунд.

Затем сделайте то же со всеми остальными межпальцевыми промежутками.

Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 9

Окончанием большого пальца правой руки штыковым движением промассируйте перепонку между большим и указательным пальцами левой руки. При этом движение направлено вглубь кисти.

Длительность движения — 5—10 секунд.

Затем сделайте то же со всеми остальными межпальцевыми промежутками.

Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 10

Левая кисть расположена горизонтально, ладонной поверхностью вниз. Указательный палец правой руки сверху вводится в промежуток между указательным и средним пальцами. Большой и средний пальцы правой руки захватывают снаружи ногтевые фаланги указательного и среднего пальцев левой руки и соединяют их. Таким образом, пальцы оказываются разведены в основании и соединены кончиками.

Длительность движения — 5—7 секунд.

Затем сделайте то же со всеми остальными межпальцевыми промежутками.

Затем повторите тр же с пальцами правой руки.

Упражнение 11

Правой рукой захватите четыре пальца левой кисти и отводите их к запястью. Движение должно быть осторожным, нажим — постоянным, до появления сладкой боли. Болезненности быть не должно!

Длительность движения — 5-10 секунд.

Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 12

Правой рукой согните ногтевую фалангу большого пальца левой, стремясь приблизить его к основанию пальца. До боли не доводить!

Длительность движения — 3—5 секунд.

Затем повторите то же со всеми остальными пальцами.

Затем повторите то же с пальцами правой руки.

Упражнение 13

Переплетите пальцы обеих рук, чтобы указательный палец правой руки был выше указательного пальца левой руки. Большим пальцем правой руки штыковыми движениями активно промассируйте левую ладонь. До боли не доводить, оптимальная сила надавливания — до сладкой болезненности.

Длительность движения — 15—30 секунд.

Затем переплетите пальцы так, чтобы указательный палец левой руки был сверху, и промассируйте правую ладонь.

Упражнение 14

Найдите сердце ладони — марму Талхридайям. Для этого обратите ладонь вверх и капните в неё 3—4 капли масла или воды. Жидкость соберётся в самом глубоком месте ладони — это и есть её сердце.

Массаж сердца ладони проводится штыковым движением большого пальца второй руки.

Длительность воздействия — 5—20 секунд, в зависимости от ощущений. Во время массажа и после него могут быть ощущения обширного тёплого предмета, находящегося на ладони.

Упражнение 15

Сильно и быстро потрите раскрытые ладони друг о друга, до появления сухого тепла в ладонях. Медленно разведите ладони на 5—10 сантиметров, чтобы ощутить между ними нечто — например, шар, пухлый клубок, натягивающиеся нити, уплотнение воздуха и т. д. Несколько раз сводите и разводите ладони на всё большее расстояние — пока не исчезнет ощущение. Запомните его: со временем энергетические связи между ладонями будут сохраняться на всё большем расстоянии.

Все приведённые упражнения способствуют пробуждению энергии как таковой. Будет ли она окрашена красками Любви — зависит от самою йога, от ситуации и помыслов. Будьте бдительны — не бывает неокрашенной энергии, выбирайте добрые цвета.

ПОДГОТОВКА К МАССАЖУ

Сакральный массаж, или сокровенный, или даже обычное соитие — таинство. требующее уединения, спокойствия, полной отрешённости от окружающего мира.

Необходимо создать место, в котором витает атмосфера таинства, близости к божеству, но, в то же время, нет гнетущего ощущения высокопарности, церемонности, застывшего ритуала. Боги Тантры — жизнелюбивые, человечные, весёлые.

Каждая пара решает для себя, создавать ли отдельную комнату для занятии массажем и любовью, или ограничиться выделенным местом в комнате общего назначения, или создавать свой храм любви каждый раз заново. Но в любом случае необходимо сделать уборку в этом священном месте — её объём зависит только от серьёзности вашего

отношения к происходящему. Уборка может быть ритуальным действием, настраивающим на будущую близость.

Кроме того, желательно украсить это место символами богов-покровителей, цветами, праздничными лентами и флажками, колокольчиками и т.д. Могут быть и индивидуальные предметы, создающие праздничное и возбуждающее настроение лично для вас.

Ничто не должно отвлекать глаз и слух. Лучше задёрнуть шторы, отключить телефоны, квартирный звонок. Некоторые авторы рекомендуют остановить или спрятать часы.

Температура в помещении должна быть комфортной для обоих партнёров, с достаточным притоком воздуха, но без сквозняков. Обычно это 22—25 градусов.

Чаще всего массаж сопровождается курением благовоний, но их выбор должен быть обговорён заранее — чтобы не было неприятия у одного из партнёров. По желанию можно обойтись и без курительных палочек.

Музыка также должна быть приятной обоим участникам спокойной, но ритмичной. Можно включить записи мантр — как для создания фона при медитации, так и во время самого массажа.

Свет желательно иметь живой — от свеч, фонариков и т.д. Если свет электрический, он не должен слепить, быть остронаправленным или мелькающим. В то же время света должно быть достаточно, чтобы видеть лицо партнёра, пробегающие по коже волны удовольствия, блеск любимых глаз.

Из предметов вам понадобится йоговский коврик на полу, прикрытый простынёй. Можно взять тонкий матрац или положить 2-3 пледа, также прикрыв их простынёй. Необходимы также большое банное полотенце (чтобы прикрывать части тела, которые в данный момент не массируют), маленькое махровое полотенце или махровая рукавичка (стирать с тела излишки масла), массажное масло в пластиковой бутылочке с тонким горлышком, мягкий валик диаметром 5—7 см (подкладывать под подъём стопы при массаже спины, области таза, задней поверхности ног). Разбросайте по полу большие и маленькие подушки разной плотности. Поставьте вазу с фруктами, бутылочки с водой или соками.

Само место для массажа должно быть размером не менее 2х3 метров, чтобы массирующий имел свободный подход к любому участку тела массируемого.

На теле обоих участников не должно быть металлических предметов — браслетов, колец, серёг, цепочек и т.д. Женщина полностью смывает косметику, избавляется от запаха духов. Лучший аромат — это запах чистого тела.

Если волосы длинные, их необходимо связать узлом или закрепить деревянной заколкой.

Оба партнёра могут быть полностью обнажены, если это — постоянная пара. Если предстоящий массаж — первый для партнёров, массирующий остаётся в плавках — для создания ощущения безопасности.

Подготовив место для массажа, освятите эту площадь любви. Настройтесь на открытость, взаимную заботу, любовь. Призовите на помощь богов, звёзды, силы добра и света. Можете использовать любые положительные ритуалы, которые знаете, и которые не будут вступать в противоречие с убеждениями партнёра.

ПОСТРОЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Для предотвращения вытекания энергии из тела и попадания в тело энергетического мусора необходимо перед занятиями сокровенным массажем (а тем более — перед близостью) образовать вокруг себя и партера кокон психической защиты. Каждый из супругов делает это для себя и для своего партнёра.

Известны девять отверстий тела, через которые утекает энергия: рот, нос, глаза, уши, родничок, анус, лингам или йони. Но, кроме того, энергия истекает с кончиков пальцев, испаряется с поверхности кожи, с области пупочного центра.

Для создания простейшего энергетического кокона визуализируйте окружающую вас оболочку в виде яйца. Оно светится золотым сиянием, слегка пульсирует и отгораживает вашу пару от внешнего мира. Все, что будет происходить между вами, останется с вами и не рассеется в пространстве.

Сядьте напротив друг друга в позу лотоса или полу-лотоса на расстоянии шага. Глядя друг другу в область третьего глаза, руками разглаживайте внутреннюю поверхность энергетического кокона, включающего вас обоих и место для массажа или близости. Затем проводите ладонями по телу партнёра и делайте стряхивающие движения — это позволит энергии сконцентрироваться вокруг вас.

Сделайте правой ладонью круг по часовой стрелке вокруг пупка — и стряхните энергию с пальцев в сторону. Сделайте то же самое левой ладонью. Повторите 9 раз.

Делайте подобные движения на теле партнёра, визуализируя потоки энергии, сгущающиеся вокруг вас обоих.

Соедините указательный и средний пальцы правой руки и прикоснитесь ко лбу партнёра, правому и левому глазу, горлу, правому и левому уху, правому и левому соску, правому и левому предплечью, сердцу, пупку, правому и левому бедру, правой и левой ступне, лингаму (йони). При прикосновении испускайте свою энергию в эти области, заряжая их. Сожмите руки в кулаки, поднимите прямые руки над головой и сделайте 9 круговых движений изнутри кнаружи — это символизирует защиту факела священного огня.

Описанные прикосновения можно совершать губами: поцелуи гармонично распределяют энергию. Психическая защита усиливает энергию любви у обоих партнёров и защищает их от неблагоприятных воздействий, волнений, страха.

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ВОДЫ

Вы можете подготовить друг друга к парным упражнениям и массажу в своей ванной. Есть два варианта водного общения — выбор зависит от вашего настроения, и от того, насколько вы расположены НЕ спешить.

Если вы выбрали ванну, наберите в неё достаточное количество воды, чтобы она покрывала до плеч сидящего в ней. Расставьте в ванной комнате свечи, создайте полумрак. Растворите в воде ароматическую соль. Включите тихую спокойную музыку.

Шакти садится в ванну, а шива со всем уважением и любовью покрывает её плечи ароматической пеной. Затем он очень мягко моет-массирует-ласкает её руки, плечи, грудь, живот, спину, бёдра, ноги. Движения шивы не должны быть сексуальными и даже эротическими — он очищает тело любимой, готовит её к грядущей близости. Для полноты ощущений можно надеть на руку массажную рукавичку или использовать очень мягкую мочалку или губку.

Шива вкладывает в свои действия любовь и заботу, но при этом воздерживается от пробуждения страсти. Тем не менее, он прикасается и к груди, и к священному месту партнёрши — все области тела шакти необходимо сделать чистыми.

Омовение длится не менее 20 минут, затем шакти встаёт, а шива смывает душем остатки пены с её тела.

Воду необходимо выпустить из ванны, вымыть её, а затем шакти повторяет те же действия по отношению к шиве.

Порой тот из партнёров, который сидит в ванне, становится слишком расслабленным и даже впадает в сонливость. Это может быть

хорошо, если после ванны ожидается длительный освежающий сон, но если впереди намечен массаж, активному партнёру следует время от времени ласково, но настойчиво усиливать свои действия, чтобы пробуждать супруга. Впрочем, сонливость может служить поводом для переноса массажа на другое время — возможно, человек слишком устал, чтобы участвовать в активных действиях массажа или близости.

Второй вариант водного общения — совместный душ. Войдите в ванну вместе, покройте друг друга гелем или шампунем и вымойте. Попробуйте сделать это, не пользуясь руками. Прикасаясь к телу партнёра собственным телом, извиваясь или двигаясь из стороны в сторону, вверх и вниз, вы вполне эффективно вымоете его.

Вначале шива своей грудью и животом моет грудь и живот шакти, а затем — её спину. Потом шакти своей грудью и животом обмывает спину шивы. Обмыть интимные места можно руками, но при этом ваши действия не должны быть возбуждающими — ведь вы просто моете друг друга...

После душа шива мягко обтирает шакти, промокая её тело мягким полотенцем. Затем шакти высушивает тело своего бога. Из ванной бог и богиня выходят вместе, держась за руки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

После того, как вы ознакомились с подготовкой к основной части — массажу, и после того, как вы настроили своё тело и душу на близость совокупно с глубоким энергетическим контактом, но перед тем, как вы объединитесь в ПАРУ, в которой и будут происходить самые смелые и интимные прикосновения, я хочу привести цитату из предисловия к древнему индийскому трактату «АНАНГА-РАНГА».

Прежде чем приступить к следующему разделу, следует разъяснить, что все. что будет описано ниже — возможно лишь при соблюдении всех правил ниямы, асаны, Пранаямы, практьяхары и дхараны, так как любовные игры и ласки с нечистыми телами, нетренированными мышцами, с нищим духом и рассеянным вниманием просто невозможны — потому что грязные тела, волосатые подмышечные впадины и промежности, неприятные запахи и неумение владеть собой во всех отношениях не могут доставить любовникам ничего, кроме отвращения друг к другу, а неумение сосредотачивать своё внимание не даёт возможности почувствовать всю прелесть тех нюансов наслаждения, которые даёт та или иная поза или положение любовных игр, описываемых ниже».

Предполагается, что все, вступающие в любовные игры (как юноша, так равно и девушка), знают правила йоговской ниямы, прививаю-

щей с детских лет такие привычки, как очищение тела путём омовений и принятия здоровой и чистой пищи; и, кроме внешнего очищения (бахья), у любовников должно быть полное усвоение абьяхтары, или внутреннего очищения, то есть воспитания в себе хороших чувств — дружелюбия, доброжелательности, непричинения другому моральной или физической боли и так далее; воспитания в себе привычки довольствоваться тем, что приходит само собой, без особых усилий, то есть сантоши».

«Без полного овладения законами и тренировками, предписываемыми асаной, совершенно невозможно выполнение тех положений и поз в играх любви, которые требуют особой ловкости и устойчивости, выносливости и моментальной реакции, короче, всех разновидностей асаны: падмасаны, вирасаны, бхадрасаны и прочих».

«Любовникам, не владеющим системой Пранаямы, очень трудно будет регулировать дыхание при рекомендуемых способах поцелуев рта, тела и его различных органов. Без знания законов пратьяхары любовники в процессе ласк и любовных игр не сумеют сохранить свои чувства в полной гармонии от воздействия окружающей их среды, не смогут направлять свой ум на созерцание только объектов взаимного наслаждения и услаждающих слух звуков, неизбежно йх сопровождающих».

«Знание дхараны позволит юноше и девушке фиксировать своё внимание на внутриорганных объектах, своих и партнёра (то есть фиксация ума — читты на желаемом объекте)».

«Ахьяна поможет сочетать наслаждение с размышлениями, равномерно текущей мыслью об объекте наслаждения, то есть о своём партнёре и отдельных частях его тела, его движениях, запахах и, в целом, о позах, движениях, звуках, вкусовых ощущениях».

«Предупреждение: все описанные ниже способы и приёмы любовной игры доступны только партнёрам с чистым духом и разумом, со здоровым и чистым телом!».

ЕЩЁ ОДНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В современной психологии существует понятие, называемое «якорем». Суть его в том, что у человека быстро (и, как правило, незаметно) вырабатывают условный рефлекс: ЕСЛИ я вижу (слышу, ощущаю и т. д.) ЭТО, то делаю ТО (что именно — вопрос глубоко индивидуальный).

В интимной жизни якоря устанавливаются чаще случайно и неосознанно, но действуют порой неотразимо. «С женой — могу, с другой — не могу; наверно, заговорили меня...» — такое вполне возможно без всякой магии. В постоянной паре отрабатываются привычки,

положительные и отрицательные влияния, мельчайшие, но очень значимые жесты и прикосновения. Не ощущая этого ПРИВЫЧНОГО взаимотействия с другой женщиной, мужчина не чувствует себя комфортно, начинает беспокоиться, а значит — терять влечение и возбуждение.

В русской деревне был обычай: во время гулянки девушка, танцуя, помахивала перед кавалером платочком. В таком действии был свой тайный смысл: этим платочком девушка протирала свои подмышки, и слабый запах пота привлекал парня, поскольку содержал феромоны. Кроме того, запах, специфичный именно для этой девушки, ориентировал подсознание кавалера только на неё, препятствуя переключению на других подруг.

Если муж загулял, жене советуют класть под его подушку тряпочку, смоченную её влагалищными выделениями. Механизм действия этой «магии» — тот же самый.

Неосознанное якорение происходит при интимных прикосновениях или жестах, улавливании собственного (а не парфюмного) запаха партнера, выработке стереотипа интимного поведения и т. д.

При проведении сокровенного массажа образование якорей возможно практически в любом упражнении, и применительно к любой партнерше или партнёру, в любой момент. Поэтому следует два предупреждения:

1. Сокровенный массаж в первую очередь практикуется близкими людьми, постоянными партнёрами, для которых дополнительные якоря — только на пользу. Глубокое вхождение в массаж может сблизить случайных партнёров за счёт образования якорей — порой даже против воли кого-то из них.

Если кто-то из партнёров захочет усилить якорение, это можно сделать совершенно незаметно для второго участника. Это может быть чревато привязкой его именно к данному партнёру (партнёрше). С этической точки зрения это неприемлемо: каждый должен быть хозяином своей судьбы, своего выбора.

Привязывание к себе кого бы то ни было, а особенно — привязывание без его ведома (а тем более — против его воли) — сильнейшее отягощение кармы.

Якорение возможно на любом этапе подготовки к массажу и во время массажа. Для этого проведение упражнения должно регулярно сопровождаться одинаковым дополнительным воздействием — желательно необычным, которое не перепутаешь ни с каким другим.

Например, шакти в самом начале периода объятий может провести указательными пальцами по входу в священную пещеру, а затем «нарисовать усы» шиве этими же пальцами. Это — якорь на запах.

Или: во время ласк гениталий мужчины у него возникает эрекция — в этот момент шакти произносит какой-то необычный звук. В дальнейшем это может быть якорем на само воздействие, участие в нём шакти, обязательность появления эрекции. Это — якорь на звук.

Либо шакти по-особому сжимает бедро шивы, когда у неё начинается оргазм, а партнёр сдерживает эякуляцию. В будущем именно на это сжимание мужчина будет легко переключаться с семяизвержения на подъём энергии. Это — якорь на прикосновение.

Якорь можно поставить на тренировку длительности эрекции путём ласки лингама ртом: когда шива достигает опасного уровня возбуждения, шакти прерывает стимуляцию и ласково покусывает мужчину за мочку уха. Со временем это покусывание станет стимулом, позволяющим сдерживать эякуляцию в любой ситуации.

Подобные якоря можно расставлять в любом месте и для решения любых задач. Помните только об ответственности за судьбу заякоренного партнёра, о карме, о собственной совести.

Есть и ещё одна тонкость, о которой невозможно не упомянуть.

При проведении сокровенного массажа тот, кто ласкает, не должен испытывать наслаждения от своих собственных действий.

Что тут имеется в- виду? Не секрет, что мы часто используем партнёра как предметдля собственного наслаждения. Например, мужчина ласкает, а то и тискает женскую грудь, хотя твёрдо знает, что у данной женщины это не вызывает приятных эмоцией, или даже ей это неприятно. Но он делает это ДЛЯ СЕБЯ, а потому не обращает внимания на реакцию второй стороны.

Такое зацикливание на собственных потребностях и ощущениях не только недопустимо с точки зрения морали, но и сводит на нет любые попытки обмена энергией. Точки соприкосновения, по которым должна течь энергия, блокируются для перехода в обе стороны.

Поэтому ласкающий внимательно следит за тем, чтобы его партнёр получал максимум заботы, чтобы прикосновения были приятны для него — и приятность, возбуждение, страсть оказываются продолжением его ощущений. Помните, что сокровенный массаж, а тем более массаж сакральный — это одновременно и ЗАБОТА, и РАБОТА, которую вы выполняете для любимого человека. И невозможно пренебречь ни той, ни другой частью этого общения.

И лишь как отражение возбуждения партнёра, ласкающий переживает собственное возбуждение.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения в паре не являются продолжением индивидуальных занятий Но к взаимодействию с партнёром желательно приступать после того, как собственная энергия будет пробуждена, а её запасы будут достаточными для длительного контакта и обмена. Поэтому индивидуальные упражнения весьма желательны для тех, кто только начинает практиковать сокровенный массаж, для тех, кто недавно образовал пару, для тех, кто ещё не в полной мере умеет управлять своей энергией и недостаточно открыт навстречу партнёру.

В то же время для постоянной продвинутой пары время индивидуальной подготовки может быть значительно сокращено, либо занятия могут начинаться сразу с парных упражнений. Это обычно происходит, когда партнёры достаточно активно занимаются самостоятельно и начинают занятие сокровенным массажем уже подготовленными, с хорошим запасом энергии, открытыми Анахатойи Муладхарой.

Парные тантрические практики позволяют решить ещё одну, чрезвычайно важную проблему.

При любом действии есть чёткая связь между субъектом и объектом — то есть тем, кто воздействует, и тем, на кого воздействуют. Выявление этой связи позволяет очень хорошо объяснять любое событие с точки зрения рациональной, умственной. Но в плане эмоциональном, чувственном это невозможно, поскольку эмоции разуму неподвластны; более того, они исчезают, как только разум берётся их препарировать.

Получается совершенно мнимое, но крайне частое противоречие: ЕС1И что-то невозможно исследовать, ТО этого не существует. На самом деле в западной науке существует исторически сложившаяся негласная договорённость между «физиками и лириками»: да, эмоции существуют, хотя мы ПОКА не умеем раскладывать их на молекулы. В настоящее время такая же договорённость проявляется при разработке проблем экстрасенсорного воздействия, левитации и др. Таким образом, рационализация эмоциональных и ментальных явлений

становится всё более активной, хотя и находится в тупиковом положении из-за невозможности отказаться от оценочного подхода.

Более того, на нынешней ступени развития рационального общества всё большее распространение приобретает псевдо-рациональный взгляд на интимные отношения, на секс, на любовь: нажми на эту точку — и получи оргазм (или взаимность, или любовь, и т. д.).

В противовес этому попробуйте отделить себя и наслаждение во время поцелуя, то есть разделите субъект и объект воздействия. Может ли рот или губы испытывать наслаждение? Или же наслаждение — функция всего организма? Или — ума? Или — ещё какого-то органа?

Если мы полагаем, что при поцелуе рот — источник наслаждения, то можно ли его отделить от остального тела? И останется ли в этом случае наслаждение? Но ведь и сам рот тоже не может испытывать наслаждение — без контакта с губами партнёра. Так, может, партнёр — источник наслаждения? Но если убрать губы, то и партнёр перестанет быть таким источником...

А может, моё внутреннее «Я» переживает наслаждение от поцелуя? Тогда где оно, и чем отличается от всего остального моего же внутреннего мира?

На самом деле нет границы между объектом и субъектом, между тем, КТО ощущает, и тем, ЧТО ощущается. Ведь речь не идёт об измерении температуры, об отсчёте времени и других совершенно материальных предметах. Мы говорим о субъективном, о том, что составляет самую суть личности и межличностных отношений. Более того, при поцелуе (в нашем примере) каждый из нас одновременно становится и своим собственным партнёром, проникает в него и реагирует как бы сам с собой.

Давайте проведём опыт — мы всегда делаем это упражнение в начальной части занятия.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГРАНИЦ ТЕЛА

Шива и шакти сидят напротив друг друга. Шива поднимает правую руку, три пальца которой прижаты к ладони, а большой и указательный — выпрямлены и раздвинуты. Шакти точно так же поднимает свою левую руку. Руки шивы и шакти встречаются, и пальцы соприкасаются: большой — с большим, указательный — с указательным. Оба партнёра закрывают глаза, и шива большим и указательным пальцами ЛЕВОЙ руки медленно и легко водит по соединённым указательным пальцами — своему и шакти. При этом создаётся ощущение, что палец шакти — не чужой, а свой, только с чуть сниженной чувствительностью.

Шива много раз проводит по указательным пальцам — вперёд и назад, постепенно всё больше приближаясь к кисти. С каждым прикосновением всё большая часть тела шакти воспринимается им как своя. В конце концов шива останавливается свои пальцы на границе, за которой тело шакти воспринимается им как не-своё. Это место может находиться весьма далеко от точки соединения указательных пальцев.

Затем соединяются пальцы левой руки Шивы и правой — шакти, и шакти совершает те же действия.

И результате вы поймёте, что ОЩУЩЕНИЕ не просто соединяет тега, по и позволяет проникнуть в тело партнёра. Без тела нет ощущения, без ощущения неясно, где тело. Так разрешается мнимое противоречие между объектом и субъектом наслаждения.

ЗЕРКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Существует множество упражнений и практик, направленных на взаимное проникновение партнёров в чувства и мысли друг друга. На первом этапе они связаны с физическими действиями, затем в работу вовлекаются ментальные связи и общие эмоции.

На физическом уровне основными упражнениями являются различные виды отзеркаливания, подражания, копирования.

Упражнение 1. Зеркало жестов

Шива и шакти стоят напротив друг друга на расстоянии около метра. Шива совершает некоторые жесты или движения руками, головой, всем телом. Шакти копирует их, стремясь повторить в точности. При этом боги смотрят друг другу в глаза, а не на движущиеся конечности или тело.

И какой-то момент шакти становится ведущей, а шива отражает её движения и жесты.

При этом отражать движения можно в прямом варианте или в образном. В первом случае отражение совершается как в зеркале — симметрично относительно тела. Например, шива поднимает ПРАВУЮ руку а шакти — ЛЕВУЮ. Во втором случае происходит отражение движения с обратной симметрией: шакти поднимает ПРАВУЮ руку — и шива тоже ПРАВУЮ.

Упражнение 2. Зеркало контакта

Шива и шакти стоят, прикасаясь друг к другу спиной и взявшись за руки. Движение ведущего отслеживается движениями ведомого, который должен плотно прилегать к нему своим телом.

Упражнение 3. Зеркало раскачивания

Проводится стоя или сидя. Шива и шакти находятся в объятии и совершают медленные раскачивания. Упражнение направлено на снятие блоков, выработку общего ритма движений, расслабление тела.

Упражнение 4. Зеркало звуков

Шива нараспев произносит гласные звуки или мантры чакр (Аум, Ом, Хам, Ям, Рам, Вам, Лам). Шакти повторяет эти звуки одновременно с шивой. Во время пения звуков оба бога прикладывают руки к собственному телу и телу партнёра, ощущая резонансную вибрацию в чакрах и подбирая для них особые звуки. Вибрация звука, резонируя снаружи и изнутри, сливаясь в устах обоих партнёров, может пробудить в армонические вибрации в чакрах, способные вызвать движение энергии — от тепла и покалываний до пробуждения Кундалини.

Упражнение 5. Купол звуков

Шива и шакти садятся напротив друг друга, вплотную друг к другу и прижимаются своим ухом к одноимённому уху партнёра. Второе ухо партнёра каждый из них зажимает своей ладонью.

Вместе боги поют некий звук, постепенно сливаясь с ним своим гласом, ощущая резонанс в голове, груди, во всем теле.

Свободной рукой шива может прикасаться к различным местам тела шакти, стимулируя прорастание звука под ладонью или замыкая путь звука от горла до этой точки. То же самое может делать и шакти.

И шива, и шакти могут внутренним взором проникать в разные точки своего тела (в первую очередь — в область Муладхары и Анахаты), проникаясь резонансом звука и пропитывая им свою память, в предвкушении будущего пробуждения этого ощущения во время сокровенного массажа.

Все описанные (и подобные) упражнения проводятся столько времени, сколько потребуется партнёрам для проникновения в ритмику движений и звуков друг друга.

ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ РУК

Энергетика тела замыкается между крайними точками на ногах и руках. При контакте рук происходит пробуждение энергии и передача её друг другу. Открытие каналов энергии происходит при различных прикосновениях, основная часть из которых описывается здесь и далее. В то же время, не нарушая приведённой последовательности,

постоянные партнёры могут проявлять в жизни новые, собственные варианты пробуждения энергии.

Но время выполнения этих упражнений глаза партнёров либо закрыты, либо направлены на третий глаз бога (богини). Тела постоянно паходятся в медленном плавном движении, изгибаются или прогибаются в согласии со своими внутренними потребностями. Эти движения позволяют более чётко прочувствовать собственную энергетику и энергетику партнёра.

Упражнение 1. Касание пальцев рук

Стоя напротив друг друга на расстоянии шага, шива и шакти сгибают руки в локтях, обращая друг к другу открытые ладони. Пальцы чуть согнуты. Легко прикасаются кончиками пальцев рук к кончикам пальцев рук партнёра. Вначале касаются только мизинцы, затем — только безымянные, затем — только средние, затем — только указательные, затем - только большие пальцы. Передача прикосновения — медленная, само кас

Упражнение 2. Объединение пальцев рук

Шива и шакти объединяют кончики сразу всех пальцев и медленно перелают с пальца на палец основное прикосновение с лёгким нажатием

Упражнение 3. Отзеркаливание в контакте пальцев рук

Шива и шакти совершают зеркальные движения руками, не разнимая кончиков пальцев.

Упражнение 4. Контакт сердцами ладоней

Шива протягивает руки шакти: левую — ладонью вверх, правую — ладонью вниз. Шакти вкладывает свои ладони в его. Сердца ладоней сопри касаются, кончики пальцев легко прикасаются к запястью, нащупывают пульс. Взгляд — на область третьего глаза (чуть выше переносицы) глаза расфокусированы (как при рассматривании 3 D-изображений). Постепенно синхронизируются дыхание и пульс. Под пальцами может возникнуть ощущение биения очень наполненного и обширного объекта. По достижении ощущения сядьте в позу шива-шакти и ощутите единение сердцебиений.

Упражнение 5. Контакт в локтевых сгибах

Продолжение предыдущего упражнения: пальцы очень медленно движутся к локтю и обратно, легко скользя по коже партнёра. Движение в каждую сторону занимает 30—40 секунд. На локтевом сгибе остановиться, отыскать пульс, вновь синхронизировать его.

Упражнение 6. Массаж сердца ладоней

Шива берёт правой рукой левую ладонь шакти, а шакти — правой рукой левую ладонь шивы. Большой палец кладут на сердце ладони партнёра и сильно нажимают на него. Вначале нажим держат 5—7 секунд, а затем ритмично прижимают и отпускают точку.

Переживается ощущение тепла, распространяющегося в стороны и обволакивающего ладонь.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: ритм нажатий должен быть не быстрым, 3—4 секунды от начала нажатия до окончания.

Упражнение 7. Сжимание ладони

Шива протягивает руки шакти: левую — ладонью вверх, правую — ладонью вниз. Шакти вкладывает свои ладони в его. Правой рукой оба партнёра медленно и несильно сжимают левую ладонь. Вначале нажим держат 5—7 секунд, а затем ритмично прижимают и отпускают ладонь.

Переживается ощущение тепла, распространяющегося в стороны, обволакивающего ладонь.

Повторить число раз, кратное 9.

Упражнение 8. Сжимание запястья

Как продолжение предыдущего упражнения: правая ладонь медленно, не отрываясь от руки партнёра, передвигается на запястье и тут повторяет такое же сжатие, как и с ладонью.

Переживается ощущение тепла, обволакивающего запястье и кисть.

Повторить число раз, кратное 9.

Для подстройки к партнёру, пробуждения и направления энергии любви можно воспользоваться комплексом пробуждения Спящей Собаки, блестяще поданной А.Н.Медведевым и разрабатываемым во многих школах.

ТЕХНИКА ИНСУФФЛЯЦИИ

ИНСУФФЛЯЦИЯ — согласование ритмов дыхания двух или нескольких человек. Существует мнение, что подстройка дыхания позволяет настраиваться на внутренние процессы организма и оказывать на них влияние.

Очевидцы рассказывали, что Алистер Кроули подстраивался к дыханию совершенно незнакомых женщин, а затем знакомился с ними — и ни разу не получил отказ.

Похожие техники используют в некоторых школах для лечения больных: подстройка дыхания, проникновение в сущность болезни, исцеление.

Спонтанное согласование дыхания партнёров во время соития усиливает их возбуждение и силу оргазма. Намеренная подстройка дыхания во время занятий любовью позволяет усилить возбуждение партнёра, контролировать наступление его оргазма и семяизвержения у мужчин.

В тантрических практиках инсуффляцию используют для управления тонкими энергиями другого человека, для контроля, пробуждения и направления сексуальной энергии партнёра.

Согласование дыхания во время парных упражнений и сокровенного массажа пробуждает дополнительные источники энергии любви, направляя её к Богу.

Первый этап инсуффляции

Сначала нужно научиться дышать правильно для самого себя.

1. Научитесь брюшному дыханию.

Сядьте с прямой спиной и положите правую руку на Анахату, а левую — на Манипуру. Ощутите, есть ли под ладонями тепло или прохлада. ЕСЛИ ладони ощущаются как прохладные, поменяйте их местами. Такой поиск следует проводить при каждой попытке полного дыхания.

Смысл этого поиска таков. Как мы помним, правая рука — дающая энергию, левая — забирающая. Если состояние чакр соответствует этому состоянию (то есть ЕСЛИ Анахата настроена на приём, а Манипура на отдич энергии), то они будут ощущать ладони как дружественные, тёплые. Если же состояние чакр противоположное, то и нуждаться они будут в противоположном течении энергетических потоков.

Спокойно дышите, отмечая, какая рука движется более интенсивно: верхняя (на груди) или нижняя (на животе). Постепенно перестройте дыхание так, чтобы более активно двигалась нижняя рука.

Установив новый тип дыхания, успокойте его; дышите, не сдерживаясь и не форсируя. Научитесь дышать животом, чтобы движения диафрш мы стали более интенсивными, что приводит к использованию всего обьёма лёгких. Глубокое дыхание не является целью упражнения, поэтом), если у вас появляется головокружение, остановитесь и дышите обычным образом, пока состояние не восстановится. Затем вновь переходи ге на брюшной тип дыхания.

2. Научитесь связанному дыханию.

Подышите некоторое время обычным образом и внимательно последите за тем, как выдох и вдох сменяют друг друга. Вы уловите некоторую

заминку между окончанием вдоха и началом выдоха, а также окончанием выдоха и началом вдоха.

То есть мы обычно дышим так: вдох — остановка — выдох — остановка — вдох.

Связанное дыхание — это дыхание без остановок. Так дышат младенцы.

Можно контролировать своё дыхание мысленно, немного замедляя окончание вдоха, чтобы мышцы груди и живота пришли в готовность для выдоха, а затем активно начиная этот выдох (то же и в отношении выдоха-вдоха).

Можно нарисовать (мысленно или на бумаге) фигуру, напоминающую фасоль: овал, у которого один бок вдавлен внутрь фигуры. Вдавленная часть — вдох, выпуклая — выдох, между ними нет острых углов, прерываний и т.д. Фигура ЕДИНА. Дыхание можно контролировать, проводя по фигуре карандашом или мысленно отслеживая её.

Подобные упражнения нужно делать ежедневно по 10-15 минут 2—3 раза в день.

Первый этап инсуффляции, то есть овладение собственным дыханием, обостряет память, усиливает умственные способности, позволяет концентрировать и мгновенно расходовать энергию (как это делается в боевых искусствах), контролировать течение собственной энергии.

Второй этап инсуффляции

Теперь нужно научиться дышать не только для себя, но и для партнёра.

Инсуффляция — вариант парной медитации, поэтому внутреннее состояние обоих партнёров изначально должно быть соответствующим.

Сядьте напротив друг друга и положите на Анахату партнёра правую ладонь, а левую — на его колено или бедро. Смотрите в область третьего глаза или закройте глаза. Дышите глубоко и спокойно, в собственном ритме. Когда вам станет комфортно дышать, ощущая на груди пальцы партнёра, начните постепенно уравновешивать дыхания, сопоставляя своё и то, которое ощущаете под рукой.

Этот процесс — обоюдный, поэтому время достижения единения зависит не только от каждого из вас, но и от того, насколько быстро вы БЕЗ СЛОВ найдёте общий язык. Ведь может быть и так, что оба партнёра одновременно начнут замедлять или ускорять вдох или выдох, совершать одинаковые действия, то есть будут действовать вразнобой, а не в одну сторону. Тем не менее, чуть раньше или чуть позже эти препятствия будут преодолены.

Достигнув единого ритма дыхания, перестаньте его контролировать: отдайтесь ему и переключитесь на ощущения под правой ладонью. В какой-то момент вы почувствуете тепло, или объёмный мягкий предмет, или текучее вязкое движение, или любые другие ощущения. Идите вглубь, навстречу этим ощущениям, в тело партнёра, одновременно открывая себя ещё больше навстречу его пальцам и его энергии.

Постепенно то, что ощущается под ладонью, распространится по всему телу, станет естественной частью плоти и души.

Окончательно процесс инсуффляции можно считать завершённым, когда проникающая энергия будет ощущаться как Любовь.

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПАРЫ

Медитация перед занятиями сокровенным массажем помогает войти и образ партнёра, пробудить в себе внутреннего мужчину или внутренпою женщину, настроиться на отдачу и получение энергии любви.

Медитации могут быть представлены самыми разнообразными техниками с привлечением любых первоначальных образов — как природных (воздух, вода, огонь, земля и т.д.), так и абстрактных (энергия, любовь, сила и т. д.). Степень проникновения друг в друга может значительно меняться в зависимости от степени близости партнёров, от их настроения, лунного цикла и других обстоятельств. В любом случае, даже если СЕГОДНЯ контакт оказался слабее, чем обычно, не пренебрегайте совместной медитацией — ЗАВТРА всё изменится.

Наиболее часто парные медитации выполняются в позах шива-шакти и стоя, сидя, лёжа. Но, кроме этих вариантов, объединение энергетических потоков возможно практически в любых позах и положениях. Приведенные ниже примеры — лишь капля в море ваших возможностей проявить любовь и нежность друг к другу.

Медитация «Бесконечность»

Шива и шакти садятся, скрестив ноги, на пол напротив друг друга и кладут свои ладони на колени партнёра. Они внимательно смотрят в лаза друг другу, стараясь не моргать. Даже текущие из глаз слёзы не должны отвлекать их от созерцания бога или богини. Через некоторое время создаётся ощущение открытой бездны, в которую через глаза начинается медленное погружение.

С этого момента расслабьте мышцы глаз, расфокусируйте взгляд — и ваше внимание сосредоточится на уровне третьего глаза. Вначале, когда расфокусирование только начнётся, вам будет казаться, что у партнёра четыре глаза; затем два из них сольются и покажется, что глаз три — и все они расположены на одном уровне. Затем вы забудете о двух боковых глазах — и останется только один, располагающийся точно в центре лба, чуть выше переносицы.

С этого момента начинайте чуть подкачивать свою энергию сокращениями мышцы Ци (техника подкачки описана в индивидуальных упражнениях). Мужчина направляет энергию через свой лингам в йони богини, а та поднимает её вверх, через Анахату до Сахасрары, и далее — в бесконечную кривую, которая заканчивается в макушке бога. Мужчина улавливает эту энергию и направляет по Сушумне вниз, через Анахату до Муладхары, и вновь через лингам — в йони женщины.

Когда вы оба поймёте, что эта бесконечная линия замкнута и работает, один из партнёров расслабляется и, не подкачивая энергию, только ощущает её движение через себя и партнёра. Затем вновь работают оба партнёра, а затем расслабляется второй партнёр.

Общее время медитации в среднем 5—15 минут.

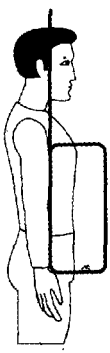
"Медитация «Жар Анахаты >

Шакти стоит, опустив руки. Шива становится за её спиной почти вплотную; расстояние между их телами — 3—5 см. Оба партнёра закрывают глаза и сосредотачиваются на своём внутреннем состоянии. Дыхание уравновешивается, синхронизируется. Появляется ощущение общего энергетического кокона, накрывающего и отгораживающего партнёров от мира.

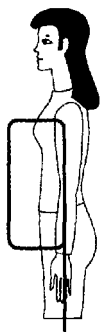
Оба партнёра настраиваются на общую волну, вспоминают, что у йога руки растут из сердца, а шива, кроме того, открывает каналы, проходящие в сердца ладоней (марма Талхридайям).

Не открывая глаз, шива медленно, через стороны поднимает руки и очень осторожно прикасается кончиками пальцев к верхней поверхности плеч богини. Движения должны быть очень мягкими, такими, чтобы у женщины ещё некоторое время оставались сомнения — прикоснулся ли к ней бог или ещё нет?

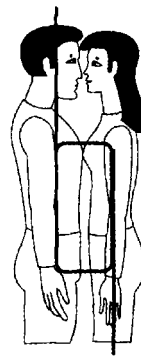
В момент прикосновения, когда физические ощущения очень слабы, шива получает силу энергетического потока богини, а шакти — удар силы бога. Шива некоторое время удерживает на плечах шакти только кончики пальцев рук, а затем постепенно возлагает сердца ладоней и расслабляет плечи, чтобы руки плотно легли на тело богини.



Поток мужской энергии Неба



Поток женской энергии Земли



Объединение мужского и женского потоков

Разобщение мужского и женского потоков

Шакти ощущает, как горячая сила бога течёт по её плечам, сосредотачивается в области Анахаты, растекается по всему телу, вплоть до Муладхары.

В это время шива может почувствовать на расстоянии, что между лопаток шакти образовалась область горячего сухого тепла, которое проникает в Анахату шивы. Ощутив это, шива делает еле уловимое движение телом, мягко прикасаясь к телу шакти грудью или животом — это ывиси1 от строения тел партнёров.

В момент этого прикосновения сила энергетического обмена резко возрастает — так же как и ощущения в области Анахаты.

Объединённое сухое тепло между лопатками шакти и грудью шивы (то есть в соприкосновении двух Анахат) распространяется по всему телу, отправляясь вверх и вниз по Сушумне. В это время возможно и желательно объединение ритма дыхания (инсуффляция).

Через неопределённый промежуток времени шива делает ещё одно минимальное движение, прикасаясь низом живота к бёдрам шакти. Соприкосновение в области Муладхары создаёт ещё один ток энергии Любви. переживание которого во многом сходно с током энергии в области Анахаты.

Шива, сокращая и расслабляя мышцу Ци, стимулирует пробуждение энергии в области Муладхары и направляет энергию в Муладхару богини. Шакти сокращением мышцы Ци поднимает энергию до Анахаты и отдаёт в Анахату шивы. Так замыкается кольцо силы.

Поскольку у мужчин могут быть проблемы с энергией Анахаты, а у женщин — с энергией Муладхары, обоим партнёрам нужно обратить особое внимание на эти точки. Медитация продолжается до тех пор, пока связывающая партнёров энергия не проявит себя как энергия Любви. (В дальнейшем шива может начинать своё прикосновение с потока Любви как таковой).

Насладившись близостью богини, шива мягко отстраняется от шакти, а затем сводит свои ладони вниз по плечам и предплечьям шакти, а когда его руки полностью распрямятся, нежно и незаметно отводит их.

Затем шива обходит шакти со стороны её левой руки, становится перед ней, и они сливаются в позе шива-шакти, чтобы поделиться своими переживаниями.

Общее время медитации — в среднем 10-15 минут.

Медитация «Пракрити»

Шива садится на пол, обхватывает руками согнутые в коленях ноги и приникает лицом к своим коленям. Шакти становится в непосредственной близости позади него на колени. Шакти создаёт внутри себя ощущение единения со своим богом, создаёт и замыкает общий энергетический кокон вокруг своей пары.

Шива в это время полностью расслабляется внутренне и целиком отдаётся на волю шакти.

Затем шакти мягко и нежно обхватывает колени шивы и слегка изменяет его положение, отрывая стопы бога от земли. Удерживая шиву в этом состоянии, шакти покрывает его защитным коконом, вживаясь в ощущение вынашивания божественного плода.

Пропитавшись этим состоянием, шакти отдаётся влечению к мужчине, находящемуся в её руках. Её дыхание становится порывистым, она воспринимает шиву как божественного любовника, своего супруга.

Отдавшись страсти, шакти затем утихомиривает её и видит в мужчине своего отца — нежного и покровительственного, умудрённого опытом и годами.

На каждой ступени медитации шакти ощущает божественный порыв защищать своего мужчину, в какой бы ипостаси он ни находился. Шакти постепенно пробуждает бога к жизни и действию, наподобие Пракрити, разбудившей своего Пурушу.

На протяжении всей медитации шива полностью растворяется в действиях своей богини, ощущая её заботу, нежность, силу, защиту, преклонение. Он пропитывается её готовностью быть богиней и рабой,

Медитация «Скульптура»

Шива и шакти садятся на пол лицом к лицу и переплетают ноги. Левая нога каждого из них вытянута вдоль тела партнёра, а правая нога согнута в колене и пропушена под правой ногой партнёра. Оба могут легко дотронуться до уха или затылка партнёра.

Шива и шакти закрывают глаза и некоторое время находятся в процессе объединения энергий. Они совместно строят единый энергетический кокон, прикрывающий их от мира.

Затем, не сговариваясь, не открывая глаз, шива и шакти медленно поднимают руки и нежно прикасаются к лицу партнёра. Мягко проводя по его лбу, щекам, векам, носу, ушам, шее, каждый из богов словно лепит образ, который затем необходимо воссоздать в скульптуре. Движения мягкие, нежные, воздушные, но, в то же время, не пропускающие особенности головы бога или богини.

Через некоторое время становятся возможными прикосновения к боковой поверхности шеи и плечам, верхней части груди. Насытившись общими ощущениями, шива и шакти могут, не сговариваясь, дотронуться друг до друга лбом и замереть в этом контакте.

Затем они медленно расстаются, ложась в позу шива-шакти.

Общее время медитации — в среднем 5—10 минут.

Медитация «Круговорот Муладхары»

Шива и шакти садятся на пол напротив друг друга так, что правая стопа плотно прилегает к Муладхаре партнёра, а левая вытянута снаружи от правой ноги партнёра. Если разница в росте значительна, то тот, у кого более длинные ноги, слегка сгибает свою ногу в колене. Руки отставлены чуть кзади, упираются в пол, чтобы было удобно сидеть.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бог и богиня закрывают глаза и создают единый энергетический кокон. Пропитавшись присутствием друг друга, не сговариваясь, оба партнёра начинают сокращениями мышцы Ци стимулировать создание энергетического заряда.

Несколько движений мышцы Ци переполняют область Муладхары, а затем шива отправляет сгусток энергии по своей правой ноге вниз, к Муладхаре шакти. Пройдя через Муладхару богини, энергетический сгусток поднимается вверх по её правой ноге и попадает в Муладхару шивы. Так замыкается круг, а затем шива сокращением мышцы Ци вновь отправляет энергию по правой ноге — к шакти.

Шакти совершает те же действия своим энергетическим посылом.

Через некоторое время и шива, и шакти смогут уловить некоторые изменения первоначальных ощущений. Могут появиться несколько сгустков энергии или даже единая цепь, замыкающаяся в области Муладхары. Станут заметны изменения в ощущениях собственной энергии, раз за разом проходящей через Муладхару партнёра (партнёрши) и приобретающей его (её) особый оттенок.

Ещё через какое-то время можно будет оценить изменения, происходящие в области собственной Муладхары и Муладхары партнёра (партнёрши):

— Муладхарастановится более тёплой (более прохладной);

— Муладхара партнёра стала более тёплой (прохладной);

— собственная стопа стала более тёплой (прохладной);

— стопа партнёра у своей Муладхары стала более тёплой (прохладной);

— изменилось ли ощущение продвижения сгустка по собственной ноге;

— появилось ли ощущение движения своего сгустка по ноге партнёра;

— появилось ли ощущение движения сгустка партнёра по своей собственной ноге;

— появились ли какие-то новые ощущения.

Наконец, по мере того, как движение сгустка энергии по описанному кольцу станет почти привычным и насыщенным, часть энергии направляют вверх по своей Сушумне — вплоть до Сахасрары.

Общее время медитации — в среднем 5—10 минут. Затем партнёры постепенно замедляют движение сгустка (или сгустков), уменьшают подпитывающую энергию, прекращают контакт.

После окончания медитации шива и шакти ложатся в позу шива-шакти и полностью отдаются отдыху в течение 3-5 минут.

РАБОТА С ОБЛАСТЬЮ САХАСРАРЫ

Чтобы правильно воздействовать на энергетические потоки, проходяшие по шее и голове, необходимы хотя бы первоначальные знания об анатомии этой области. Без этих знаний можно неловкими движениями вызывать спазмы мышц, нарушения кровообращения, болевые реакции при прижатии нервов — и всё это будет нарушать естественные и расслабляющие ощущения, которые должны привести к нормализации движения энергии.

Волосистая часть головы в своей основе имеет тонкую мышцу, которая прикрывает череп как шлем. Несмотря на то, что на эту мышцу не ложится большая физическая нагрузка, она нередко бывает спазмирована из-за эмоциональных стрессов.

Сзади за ушами располагаются костные выст>т1ы — сосцевидные бугры Сильное прижатие сзади и ниже них может вызвать болезненность и спазм окружающих мышц.

От сосцевидного отростка вниз и к центру по поверхности шеи идёт грудппо-ключично-сосцевидная мышца. Она соединяет сосцевидный отросток с передней частью ключицы. Эта мышца хорошо видна при повороте с головы в сторону По наружной поверхности мышцы располагаются точки, улучшающие кровообращение головного мозга. Их вибрационный массаж помогает при головной боли от утомления.

Примерно в центре затылочной части головы находится затылочный бугор. Он бывает выражен больше или меньше, иногда почти сливается с затылочной костью как таковой. Область чуть ниже затылочного бугра нередко обладает особой чувствительностью, и её умелый массаж может вызывать состояние, близкое к изменённому сознанию.

По обе стороны от затылочного бугра и чуть ниже него начинаются мышцы, идущие далее по шее и спине. Напряжение этих мышц нередко бывает причиной головной боли у людей сидячих профессий или у тех, кто в состоянии подсознательного страха постоянно держит плечи напряженными.

НИЖЕ и кзади от сосцевидных бугров череп закругляется, но его основание недостижимо из-за мощных мышечных пластов. Введя пальцы в этой области как можно глубже, можно воздействовать на зоны выпускников — особых сосудистых образований, имеющих отношение к кровоснабжению головного мозга. Сильное нажатие на эти точки в течение 5- 10 секунд может вызывать сильнейшую боль, но порой оказывается весьма действенным для снятия мигренозных головных болей.

Жевательные мышцы располагаются на углах нижней челюсти, образуя желваки, иногда ясно видимые. Массаж этих мышц проводится

редко, хотя правильное воздействие позволяет улучшить кровообращение в области нижней челюсти и, особенно, кровоснабжение зубов нижней челюсти.

Подбородок доступен как самомассажу, так и массажу со стороны партнёра. В центре подбородка нередко бывает болезненная точка, что является отражением воспалительных или застойных состояний в области языка и подъязычной кости.

Височно-нижнечелюстные суставы легко прощупать. Их массаж улучшает слух, иногда вызывает лёгкое изменение сознания.

Прежде чем приступать к массажу головы и шеи, внимательно ознакомьтесь с описанными анатомическими образованиями на себе, определите, с какой силой можно их массировать, в каком направлении должны двигаться руки.

Общее замечание

Все упражнения, связанные с массажем шеи, лица и головы, а тем более направленные на стимуляцию области Сахасрары, проводятся в состоянии внутреннего единения партнёров, не столько силой, сколько любовью. Усилия, направленные на «правильное» выполнение того или иного движения, могут-быть насилием для партнёра, а это следует полностью исключить. Из пальцев активного партнёра, из сердец его ладоней должны истекать любовь, нежность, забота. На протяжении занятий обоим партнёрам будет полезно время от времени напоминать себе, что их руки растут из сердца, что их сердечные центры распахнуты настежь, что обмен энергией происходит не только в месте, в котором происходит целенаправленное прикосновение, но и во всех точках соприкосновения — бёдрах, ягодицах, груди и т.д.

Несмотря на то, что ниже описаны в основном физические действия, они являются лишь оболочкой для той любви, проявлением которой и служат парные упражнения.

Упражнение 1. Кругозор

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой, подведя ладони под затылок. Шакти полностью расслабляет шею, мышцы головы и лица. Шива чуть вытягивает голову шакти к себе, а затем медленно поворачивает её голову влево, укладывая на левую ладонь. Движение мягкое, не напрягающее шею шакти.

Дав шакти возможность расслабиться в достигнутом положении 20—30 секунд, шива возвращает её голову в срединное положение, а затем так же медленно поворачивает направо, укладывая на правую ладонь. На правой ладони голова шакти остаётся также в течение 20—30 секунд.

Упражнение 2. Кукла на руке

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой, подведя ладони под затылок. Шива приподнимает свои ладони на 1 сантиметр от попа, чуть сгибает пальцы, чтобы они вошли под основание черепа. Медленно, удерживая голову шакти строго вверх лицом, шива отводит голов\ шакти влево, к левому плечу.

Движение непрерывное, лёгкое, использующее расслабление шеи шакти и но не преодолевающее её сопротивление.

Длительность — 15—20 секунд. Затем шива возвращает голову шакти к срединному положению и проводит упражнение вправо.

Повторить 4раза.

Упражнение 3. Лиана

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой, подведя ладони под затылок. Шива приподнимает основания ладоней вверх, приподнимая голову шакти и натягивая заднюю поверхность шеи. Движение медленное, использующее лишь расслабление шейных мышц, но не преодолевающее их сопротивление.

Оставаться в крайнем положении сгибания 30-40 секунд.

Медленно уложить голову шакти на пол.

Повторить 3 или 6 раз.

Упражнение 4. Черепаха

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой, подведя ладони под затылок. Шива приподнимает свои ладони на 1 сантиметр от пола, чуть сгибает пальцы, чтобы они вошли под основание черепа. Медленно, строго в направлении основной оси тела, шива потягивает голову шакти к себе.

Воздействие производится единым плавным непрерывным движением в течение 30—60 секунд. При этом позвонки шакти расходятся друг 01 друга последовательно, начиная со II—III шейных. При некотором опыте шива может улавливать место расхождения очередной пары позвонков.

Когда точка расхождения позвонков переместится до крестца (или до того уровня, до которого позволит шакти), шива удерживает натяжение на одном уровне в течение 20-30 секунд, а затем так же медленно начинает отпускать натяжение. При этом точка соприкосновения позвонков перемещается вверх, до основания черепа.

В процессе упражнения у шакти может происходить замедление или остановка дыхания, урежение сердцебиения, потеря чувства времени,

ощущение, что шея растягивается на десятки сантиметров, вхождение в изменённое состояние сознания.

В течение одного занятия упражнение делают ОДИН раз.

Упражнение 5. Шкатулка белых сокровищ

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой. Шива подводит пальцы под углы нижней челюсти шакти и плавно, единым медленным движением потягивает челюсть к себе и вверх.

Длительность движения — 20-40 секунд. В конце движения шакти не должна ощущать неудобства от выдвинутой челюсти.

Шива удерживает конечное положение 15-20 секунд, а затем таким же медленным движением возвращает руки на место.

Повторить 4 раза.

Упражнение 6. Муравей на тропе

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой. Шакти чуть приоткрывает рот, а шива нащупывает височно-нижнечелюстной сустав и мягко массирует его 30—40 секунд.

Упражнение 7. Муравей в муравейнике

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой. Шива внедряется кончиками указательных пальцев в щель височно-нижнечелюстных суставов и массирует их вибрирующими движениями.

Длительность — 15-20 секунд.

В процессе упражнения у шакти может быть шум в ушах, притупление слуха, головокружение, потеря чувства времени.

Упражнение 8. Разминание каната

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой. Шива мягко поворачивает голову шакти влево и кончиками пальцев правой руки поверхностно массирует переднюю поверхность грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Длительность — 20—30 секунд. Затем повторить в другую сторону.

Повторить 4 раза.

Упражнение 9. Мех кролика

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой. Слегка согнутыми пальцами шива массирует кожу под волосами шакти, словно моет её. Движение осуществляется кончиками пальцев или подушечками.

Упражнение 10. Мех пантеры

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой. Шива процарапывает (когтит) кожу под волосами шакти. При этом движения пальцев направлены в стороны, а не к себе.

Воздействие осуществляется с силой и в темпе, приятных шакти. Длительность — 1—2 минуты.

Упражнение 11. Управление лодкой

Шакти лежит на полу на спине, шива сидит за её головой. Шива захватывает пучки волос шакти в ладонь и мягко потягивает их перпендикулярно поверхности головы. Ощущения у шакти не должны быт и приятными.

Повторить по всей поверхности головы в течение 1—2 минут.

Упражнение 12. Китайский веер

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы.

Шива подушечками больших пальцев мягко и медленно разглаживрет кожу лба шакти от переносицы к границе волос. Движения вначале вертикальные, но постепенно расходятся веерообразно, захватывая всю площадь лба.

Всего— 9 - 18 движений.

Упражнение 13. Любование горами

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы.

Шива подушечками больших пальцев мягко и медленно разглаживает кожу лба шакти от переносицы кнаружи, до висков, проходя выше надбровий до мармы Аварта (височная область на уровне наружного конпа брови).

Повторить 9-18 раз.

Упражнение 14. Ямки у горизонта

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы.

Шива мягко прощипывает надбровья, начиная от переносицы.

Каждый проход состоит из 9 прощипываний. Повторить 3 или 6 раз.

Упражнение 15. Клубы дыма

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы.

Шива мягко и бережно берёт голову шакти в ладони и подушечками больших пальцев по спирали растирает область надбровий, начиная от переносицы и доходя до мармы Аварта.

Каждый проход состоит из 9 спиральных движений. Повторить 3 или 6 раз.

Упражнение 16. Любование лотосом

В том же положении шива подушечками больших пальцев нежно растирает область вокруг глаз шакти, начиная от центра кнаружи — попеременно ниже и выше глаз.

Повторить 9 или 18 раз.

Упражнение 17. Падение капли дождя

В том же положении шива подушечками больших пальцев бережно массирует область мармы Аварта, совершая растирания и круговое скольжение в области мармы Аварта.

Совершать в течение 20—30 секунд.

Упражнение 18. Сон в саду

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы. Шива кончиками пальцев рук нежно и бережно сжимает и оттягивает мочки ушей шакти. Воздействие медленное и непрерывное, длится 5—10 секунд. Затем пальцы шивы перемещаются чуть выше по наружному краю ушной раковины и повторяют сжатие и оттягивание. Так массируется вся ушная раковина.

Воздействие занимает 40—60 секунд.

Упражнение 19. Возвышенность

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы. Шива подушечками указательных и средних пальцев осторожно массирует сосцевидные отростки.

Воздействие занимает 1 минуту.

Упражнение 20. Священные изгибы

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы. Шива кончиком указательного пальца проводит вибрирующую линию от переносицы шакти до темени. Один проход занимает 15-20 секунд. Повторить 9 раз.

Ощущения шакти могут касаться как чисто тактильных переживаний, так и слуха, и даже обоняния. Возможны остановка времени и выход в изменённое состояние сознания.

Упражнение 21. Звучание тишины

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы. Шива нежно берёт голову шакти в ладони и плотно прикрывает её уши ладонями. Шакти остаётся в полной тишине 1 минуту.

Упражнение 22. Звучание мрака

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы. Шива осторожно прикладывает ладони к глазам шакти и оставляет её в полной темноте на 1 минуту.

Упражнение 23. Бескрайнее поле

Шива и шакти сидят на полу напротив друг друга. Ноги шакти перекинуты через бёдра шивы. Шива ладонями мягко и медленно проводит по лбу, темени, затылку, вискам шакти. Совершив 6 или 9 движений по BLCU поверхности головы, шива «расчёсывает» волосы шакти кончиками раздвинутых пальцев рук.

Затем партнёры ложатся в позу шива-шакти и отдыхают 3-5 минут.

После этого отдыха они благодарят друг друга, и шакти становится ведущей в паре, повторяя все упражнения с самого начала.

Личная жизнь номер...
ПИКИ И ДОЛИНЫ

Место действия: квартира. Время действия: выходной день. Действие попытка самостийно провести занятие по Т-массажу. Действующие лица группа единомышленников.

Происходящее, как обычно, застаёт врасплох. Даже если думаешь об ЭТОМ, готовишься к ЭТОМУ, планируешь или остерегаешься — всё равно тебя застаёт врасплох то, что происходит на самом деле.

Конечно, это — детство... вернее — подростковая болезнь: «сделаю сам — и всем вам покажу...». Мололи, что Лев ограничивает, даёт гомеопатическими дозами... мы и сами с усами.

Встретились компанией в 8 человек, поговорили, понервничали немного — и осторожненько занялись... Через полчаса от замыслов Т-массажа мало что остаётся: пары собираются и расходятся, секс берёт своё, от духовности — одни воспоминания. Каждый показывает себя, фантазия - привычная и небогатая.

Я готовился к встрече серьёзно — выискал китайскую историю про Раскрасавицу У, тщательно выбирал масло, но... Аура встречи, появившись на миг, растворяется в потоке вседозволенности. Ограничения, создающие напор энергии, сняты, так что остаётся только материальность — а в данный момент она меня не привлекает.

Рядом, не поддаваясь общему духу, сплетаются Надя и Таня. Надя гибко и плавно катается по ковру, выгибая бок и бёдра, над ней лебедью парит Таня; энергия пышет от них, создавая островок именно тех ощущений, за которые я цепляюсь. Сижу рядом, смотрю, вплетаюсь, пропитываюсь. Постепенно вхожу в поток, двигаюсь вместе с Надей, над ней, под ней. Энергия пронзает — и уходит в себя, слабый ветерок проносится по моим коротким волосам и электризует их. В макушке — словно открытая рана: прохлада и зуд, слабое давление и напряжённость корней волос.

Надя притягивает меня вниз, и я удобно укладываюсь щекой на её бедро. Девушка прикасается к моим щиколоткам, замыкая цепь. Наши руки двигаются синхронно, прогоняя энергию от щиколоток вверх по ногам: мы оба медленно накачиваемся энергией, ищущей выход там, где чакры наиболее проработаны. Муладхара налита тяжелой, медвяной силой густой, как смола, пахучей, как сноп сена. Пульсирует Манипура, Анахата полна томной тяжести. Я соскальзываю по телу партнёрши вниз-вниз-вниз: подбородок — на полу, ноги взлетают вверх в подобии позы кузнечика. Лобок опирается на лобок Нади, локти — на её колени.

Внезапно, словно из камня родник, из лобка, из Муладхары девушки в меня ударяет мощный поток кипящей свежести. Все краски мира, все вибрации и покой, все запахи и звуки — всё вливается в меня, ощутимо заполняя, как сосуд в форме человека.

Вот я заполнен полностью. Устоявшаяся жидкая масса слабо покачивается, как ленивая волна перед полным штилем. Кажется, что сейчас она полностью остановится и что-то уйдёт, будет утеряно. Моя грудь ещё больше прогибается, я отвожу руки назад, берусь за лодыжки и сгибаю себя в позе лука. Балансирую своим лобком на лобке шакти, медленно раскачиваясь в поисках равновесия. И тут приходит ОЩУЩЕНИЕ.

Это звук: серебряная свирель над морем и лугом, колокольчики в руках кудрявых младенцев, тягучий посвист ветра в пустыне...

Это запах: сирень в отдалении, а чуть ближе — жасмин, а совсем рядом арбузная свежесть снега и солёный ветер Казантипа.

Это цвет: лиловый росчерк на багряном фоне, растворяющемся по краям поля зрения в лимонно-фиолетовом тумане.

Это вкус — не во рту, а во всём теле: жгучие отливы перца, смешанные с нежностью фейхоа, муравьиная кислота, сдобренная изрядной дозой мёда.

Это ощущение: бархатистая нежность женской щеки на моей щеке, скользящее движение гривы волос по ногам к паху и выше, царапающий медленный проход двумя руками по предплечьям к сердечной чакре — ик самому сердцу.

И всё это — одновременно, не смешиваясь, а дополняя друг друга, вытесняя окружающее, приглушая голоса и сопение соседей. В груди расцветает сгусток чистой энергии, уже знакомый мне. Я замираю, лишь тело слабо раскачивается — уже не меняя достигнутого и устоявшегося равновесия, а просто — для себя.

Туман над миром, а в тумане — одинокий я... Я и туман тоже. Нет границы, нет грани, нет перехода — есть только ощущение, что что-то отличает нас друг от друга. Но.это отличие настолько невелико, что мной может быть любой другой участоктумана, а я могу слиться с ним настолько, что через меня пройдут и не заметят. Тысячелетия протекают в один миг, растянутый на вечность. Бесконечно туман превращается в разные вещи и процессы — и возвращается в себя. Бесконечно я скольжу по его обьёму, не двигаясь с места — а зачем, если бесконечность везде одинакова? И бесконечно проходят через меня невероятные изменения, чтобы через бесконечность вернуться к прежнему виду и делу — но уже по позабытым путям и законам.

Энергия, идущая из Муладхары, пронзает меня, сжигает в мягком огне, обманчиво-ласковом, но неистощимом. Потоки непонятного тепла-вибрации сплетаются в жгуты и расходятся ровными струями, образуя непрерывную сеть внутри тела. Непроизносимое блаженство, несравнимое счастье, неизбывная радость бытия и существования в себе — лишь слабое подобие теней тех слов, которые нужно употреблять в этом случае.

- Это — Долинный Оргазм ? — спрашиваю я себя.

- Кто знает... — отвечаю я этой вопрошающей части. —Дайне всели тебе равно ? Ноты же не сомневаешься, что оргазм — был ?

И эта часть меня скромно и мудро улыбается сама себе.

Потом приходит ощущение скольжения. Я упираюсь грудью в пол и совсем соскальзываю с лобка шакти. Наваждение проходит, уносятся переживания, отливает кровь от щек и головы. Всё,проходит — как сон, майя...

Я ухожу в ванну и долго стою под холодной струей. Вытесняются усталость и скованность в плечах. Остаётся память о пережитом. Кажется, я стал больше понимать Наташу, для которой нечто подобное почти обыденность. Или там — что-то другое ?Да и не всели мне равно ?.. Я ведь не сомневаюсь, что оргазм — был...

НОГТЕВОЙ МАССАЖ

Самый большой орган человеческого тела — кожа. Кожа выполняет одновременно несколько функций — защитную, дыхательную, участвует в обмене жидкостей и минералов, терморегуляции, выделительных процессах, депонировании крови. Вся кожа пронизана чувствительными нервами, что позволяет человеку чутко реагировать на малейшие изменения окружающей среды.

Состояние кожи чётко отражает состояние внутренних органов. Например, желтушность при поражении печени, проявление микрокапилляров при проблемах с кровообращением, потемнение при почечных заболеваниях, псевдозагар при болезни Аддисона (поражении надпочечников) и многие другие проявления — всё это ясно свидетельствует о наличии рефлекторных связей наружного слоя организма с его внутренней средой. Даже если изменения кожи не видны, их нередко удаётся уловить при прикосновении или при массаже. Например, вялость кожного покрова — свидетельство снижения функциональных запасов организма, но если под кожей ощущается ещё й тонкая водянистая прослойка, то вполне определённо можно говорить о наличии сердечной недостаточности (даже в скрытом состоянии).

Выражения «покрылся мурашками», «волосы встали дыбом», «покрылся холодным потом», «кожа как обожжённая» отражают реакции кожи на внешние воздействия или внутреннее состояние человека.

Наличие на коже рефлекторных зон внутренних органов, точек акупунктуры показывает связь этого органа со всеми системами тела.

Прикосновение к коже может вызывать её расслабление или, наоборот, напряжение. При этом в коже может существовать определённая «память», которая сохраняет ощущение даже после того, как воздействие уже окончилось. Вспомните: хоть раз, но было такое, что неприятный вам человек прикоснулся к вам, а затем убрал руку — но на месте его прикосновения ещё какое-то время есть ощущение неприятного, чуждого, от чего хочется освободиться.

Порой после бурного дня (особенно если погода изменчивая, а одежда в течение дня не менялась) хочется погладить, или почесать, или приласкать собственное тело, чтобы снять неприятное напряжение. Это — признак того, что кожа перевозбуждена или устала отвечать нервными импульсами на внешние воздействия. Такое состояние вызывает дискомфорт, требует каких-то действий по восстановлению нормального уровня нервного реагирования. Лёгкие прикосновения расслабляют кожу, и человек снова начинает чувствовать себя более комфортно.

Зачастую мы совершаем неосознанные движения — поглаживаем себя по щеке, потираем руки, теребим мочку уха. Все эти прикосновения к коже изменяют состояние её отдельных областей и тем самым способствуют то успокоению, то сосредоточению, то отвлечению от неприятностей.

Более того, существует теория псориаза (кожного заболевания, причины которого до сих пор неясны), в которой кожные изменения рассматриваются как материальное проявление подавленных эмоций, таких как гнев, стыд, вина, обида и т.д. Они не осознаются в явном виде но для отвлечения от них подсознание придумывает болезнь: расчёс миля себя в кровь, человек переключает своё внимание с душевных переливаний на физические. И лишь гораздо позже к процессу присоединяютея нарушения иммунного ответа и другие изменения внутреннего гомеостаза, которые делают течение болезни почти независимым от состояния психики.

Во время энергетического массажа состояние кожи оказывает очень большое влияние на пробуждение, направление и контроль энергии. Напряженная кожа плохо пропускает обоюдные потоки, может исказить их течение замкнуть на себя, способствовать образованию блоков. Поэтому перед началом сокровенного массажа следует расслабить кожу и нормализовать её нервную чувствительность. Для этого используют особый — нолевой массаж. Ногтевой массаж также желательно делать ежедневно вечером для поддержания хорошего тонуса кожи. Ногтевой массаж применяют также для расслабления и успокоения при бессоннице.

Некоторые действия ногтевого массажа можно делать себе самостоятельно, но желательно, чтобы чаще его проводил любимый или любимая — это не только расширяет зону воздействия, но и сближает партнеров.

Ногтевой массаж — собственное изобретение автора, защищен патентом РФ (заявка на изобретение 2008114174). Сам по себе ногтевой массаж тесно переплетается с некоторыми дханами сокровенного массажа (описанными ниже). Таким образом, ногтевой массаж — развитие сокровенного массажа, собственное дополнение к древним традициям тантрического общения шивы и шакти.

Как тантрический секс является частью Тантры, а тантрический массаж — частью тантрического секса, так и ногтевой массаж стал частью тантрического (или сокровенного) массажа.

Ногтевой массаж лучше делать вечером, перед сокровенным массажем или перед сном. Кроме того, можно проводить массаж при необходимости — например, при ощущении дискомфорта кожи во время болезни, при сильном возбуждении.

Для проведения ногтевого массажа необходимо соблюдение правил гигиены. Ногти должны быть не более 2—5 мм длиной, обработаны так, чтобы при проведении по коже было ощущение почёсывания, но ни в коем случае не царапания. Нередко царапание бывает после того, как ногти постригли. Поэтому желательно стричь ногти не ранее, чем за 3—4 дня до массажа, либо очень тщательно обрабатывать их пилочкой для ногтей, проверяя на себе их состояние.

Как при любом другом виде массажа, ногтевой массаж не делают, если у человека кожное заболевание или повреждения кожи (расчё-. сы, ранки, потёртости). Кроме того, необходимо избегать воздействия на родинки и родимые пятна, чтобы не повредить их.

В отличие от классического массажа, для ногтевого массажа нет запретных зон. Воздействие можно проводить и в суставных сгибах, и в местах прохождения сосудистых или нервных пучков — потому что глубокого воздействия при ногтевом массаже нет. Единственное ограничение — это неприятные ощущения у массируемого, например, на подошве, в подмышечной впадине, в любом другом индивидуальном месте. Поэтому ограничения по месту массажа — выбор самого массируемого.

Техника ногтевого массажа очень проста.

Активный партнёр устанавливает руку таким образом, чтобы пальцы находились в естественном виде: полусогнутые, чуть расставленные (примерно на толщину пальца друг от друга). В таком виде кисть опускают ногтями на кожу в выбранном месте и медленно и осторожно тянут кисть на себя — КОГТЯТ кожу, как будто царапают. Пройдя необходимый путь, кисть отрывают от кожи, переносят к исходной точке и совершают следующий проход. При этом путь смещается относительно первого прохода на 0,5—1 см. Следующий проход вновь смещают на полсантиметра, и т. д. В результате вся выбранная поверхность должна быть обработана полностью: если бы к каждому ногтю был прикреплён карандаш, то поверхность была бы полностью заштрихована.

Движения при когтении должны быть замедленными, на грани между массажем и лаской. Лучше ориентироваться на собственные ощущения: как было бы приятно МНЕ при таком массаже?.. Можно совершать движение так медленно, чтобы у массируемого появлялось сладкое томление и ожидание очередного прикосновения.

ОБЯЗАТЕЛЬНО держать кисть таким образом, словно производите царапающие движения, но ни в коем случае не боковое движение — так можно рассечь кожу. Единственное исключение — это когтение головы, оно будет описано ниже.

Кроме того, движение кисти всегда должно быть направлено К СЕБЕ, поскольку движение ОТ СЕБЯ создаёт надавливание кончиками пальцев рук, а не протягивание ногтей по коже.

Наконец, движение кисти должно быть ПРЯМОЛИНЕЙНЫМ, без зигзагов, восьмёрок и т. д. — это никак не усиливает воздействие когтения, но создаёт угрозу режущего действия ногтей.

Зоны воздействия выбираются согласно анатомо-физиологическим законам. Кожная чувствительность различных областей тела контролируется строго определёнными чувствительными нервами. Поэтому зона для коггения должна полностью покрывать эту область влияния нерва, но не заходить за её пределы. Если когтить, например, половину выбранной области, то во второй половине массируемый будет ощущать накопление неприятного ощущения, желание почесать это место и т.д. Это происходит из-за неравномерного снятия напряжения в области деиинния нерва, нарушения энергетических потоков, неуравновешенности энергетики. Если же массирующий выходит за рамки выбранной облает, то вызывает энергетический дисбаланс в соседних областях.

Кроме того, особое внимание следует обращать на когтение проекции энергетических меридианов тела.

Так, **на руке** находятся меридианы лёгких, толстой кишки, сердца, топкой кишки, перикарда, трёх обогревателей.

По груди проходят меридианы лёгких, толстой кишки, желудка, селезенки, тонкой кишки, почек, перикарда, желчного пузыря, печени, жэп-май.

По животу — меридианы лёгких, толстой кишки, желудка, селезёнки, тонкой кишки, почек, желчного пузыря, печени, жэн-май.

По передней поверхности ноги — меридианы желудка, селезёнки, желчного пузыря, печени.

По задней поверхности ноги — меридианы мочевого пузыря, почек.

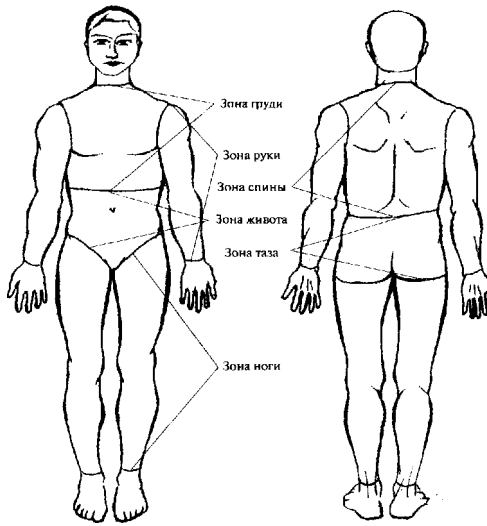
По спине — меридианы мочевого пузыря, ду-май.

По ягодицам — мочевого пузыря, ду-май.

На волосистой части головы — проекции меридианов мочевого пузыря, трёх обогревателей, желчного пузыря, ду-май.

Если вы знаете, какие точки каких меридианов ответственны за работу тех или иных органов, то ногтевой массаж может стать также и способом диагностики состояния организма. Наличие проблем в органе может проявлять себя неприятными ощущениями при когтении области определённых точек на коже. Если вы не обладаете информацией о меридианах и акупунктурных точках, но испытываете странные ощущения в какой-то области при ногтевом массаже — необходимо

посоветоваться с иглорефлексотерапевтом.



Всё тело разделяют на 7 зон для коггения по площадям:

1. Рука: от запястья до плечевого сустава, включая и плечевой сустав.

2. Грудь: от «погон» до подвздошной ямки (включая и боковую поверхность). Слово «погоны» в данном случае означает область, находящуюся на самой вершине плеча. На ней располагаются погоны у военных.

3. Живот: от подвздошной ямки до лобковой складки (включая и боковую поверхность).

4. Спина: от «погон» до самой нижней части поясницы (включая и боковую поверхность).

5. Ягодичная область: от самой нижней части поясницы до подъягодичной складки (включая и боковую поверхность).

6. Нога: от подьягодичной и паховой складок до ступни.

7. Волосистая часть головы.

8. Мужские гениталии — лингам и мошонка. Элементы ногтевого массажа входят в сокровенный массаж и будут описаны в соответствующем разделе.

Обычно не проводят ногтевой массаж следующих зон: лица, кистей, подошв (нередко — начиная с верхней части стоп).

Ногтевое воздействие на кожу лица может привести к травме нежной кожи этой области.

Обработка кистей не требуется, поскольку они постоянно находятся в кон lакте с различными предметами — в отличие от других областей тела Поэтому в них не наблюдаются напряжение и энергетический дисбаланс. Впрочем, при желании массируемого такое воздействие вполне возможно. Подготовка рук к сокровенному массажу описана в соответствующем разделе.

Область подошв чаще бывает сверхчувствительной и реагирует на ногтевые прикосновения ощущением щекотки, желанием избавиться от воздействия. Это приводит к ещё большему дисбалансу энергетических потоков.

Слияние излишков энергии. При восстановлении баланса энергетических потоков в обрабатываемой области массируемый проходит 3 стадии ощущений:

1. Котение может быть чуть неприятным, назойливым. Это зависит от чрезмерного напряжения кожи и, особенно, волосяных фолликулов и начале когтения могут появиться «мурашки», кожные волоски выпрямляются (становятся дыбом).

2 Ощущается расслабление в обрабатываемой зоне, чувство успокоения, приятности, довольства. Хочется, чтобы воздействие длилось и длилось. В это время начинается и протекает стабилизация энергетических потоков, баланс между прибавлением и убавлением энергии приближается к оптимуму.

3. Когтение ощущается резким, жёстким, даже неприятным. Хочется освободиться от действий партнёра. Это — признак высвобождения части Lглбилизированной энергии, которая вызывает повышенную чувствительность кожи. Такое состояние наступает через весьма длительным промежуток времени, и далеко не у всех людей. Тем не менее, возможность такой реакции нужно всегда иметь в виду.

Для того, чтобы избежать неприятностей третьей стадии процесса, массажисту необходимо внимательно контролировать состояние своею партнёра, наблюдая за его лицом и ощущая кожу под пальцами. Если па лице появляются признаки неудовольствия, если под пальцами ощущается напряжение кожи, если, наконец, массируемый сам говорит о неприятных ощущениях, массажист прекращает когтить и прямыми ладонями несколько раз проводит по зоне когтения. Сила прикосновения должна быть разумной: это — не ласковое поглаживание, но и не растирание, как в классическом массаже. Просто проведите несколько раз от дальней границы обрабатываемой зоны до ближайшей к вам, словно стирая излишки напряжения.

То же снятие излишков энергии нужно в обязательном порядке проводить после окончания когтения каждой выбранной зоны.

Во избежание дисбаланса энергии также следует когтить одноимённые конечности последовательно друг за другом. Например, левая рука — правая рука, и лишь затем — грудь, но ни в коем случае не вариант «левая рука — грудь — живот и т. д.». Если вы работаете с обширной зоной (например, спиной), то левую и правую стороны необходимо когтить попеременно. Например, 20 секунд — левую половину спины, 20 секунд — правую, и вновь левую, и т. д. В противном случае возможны неприятные ощущения в массируемой области.

НОГТЕВОЙ МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЗОН

1. Рука

Массируемый лежит на спине или сидит напротив активного партнёра, положив руку ему на плечо, или на колено, или подвесив вертикально вверх. При этом рука полностью расслаблена.

Массажист когтит руку, начиная от плечевого сустава и до запястья. Можно также когтить подмышечную впадину — если партнёр принимает такое воздействие.

Массажисту следует помнить, что его действия направлены не на получение им удовольствия, а на проработку кожных зон партнёра. Поэтому он должен прокогтить ВСЮ поверхность руки, даже если ему неудобно добираться до какой-то части. При этом массажист может изменить положение своего тела или, наоборот, немного развернуть руку партнёра. При этом обоим партнёрам должно быть удобно участвовать в массаже, иначе энергетические потоки не будут стабилизироваться.

Ногтевой массаж руки занимает не менее 5 минут, при этом один проход от плеча до запястья длится не менее 7-10 секунд.

После окончания когтения распрямлёнными ладонями «стирают» излишки напряжения, проводя несколько раз со средней силой по руке от запястья до плеча.

2. Грудь

Массируемый лежит на полу, на спине в удобной позе. Под голову или под поясницу можно подложить валик для снятия напряжения в мышцах данной области.

Массажист сидит на пятках чуть ниже лобка партнёра, по средней линии тела. Если суставы не позволяют сидеть в такой позе, можно сесть рядом с партнёром, лицом к его лицу. Третья поза — за головой нижнего

партнёра. Вообще, при массаже лучше выбирать расположение по оси тела нижнего партнёра — так лучше распределяется общая энергия.

Массаж проводится области от «погон» до подвздошной ямки (включая и боковую поверхность) грудной клетки.

Первый путь когтения начинается от «погон», то есть от самой верхней части плеч, и продолжается непрерывно до подвздошной ямки или даже чуть ниже. Необходимо прокогтить всю переднюю и боковую поверхность грудной клетки.

Когтить соски и околососковые кружки можно только в постоянной пфе. У партнёров достаточно времени, чтобы разобраться, какие прикосновения к этой области приятны (особенно речь идёт о женщине). Если между партнёрами нет постоянных отношений, если это — первый массаж, то лучше область сосков обходить с наружной стороны, или с внутренней, как будет удобнее массажисту.

Необходимо когтить также боковую часть грудной клетки — к сожалению, о ней часто забывают. Можно начать очередной путь с подмышечной ямки (при этом нижний партнёр лежит, подняв руки вверх, в данном случае — устремив их к стене) — если это прикосновение не вызывает щекотку или зуд.

Поскольку область груди — обширная, то возможны разные варианты движения рук.

1. Пальцы обеих рук составлены вместе, образуя восемь ногтевых точек. Путь начинается, например, с левого «погона», а затем, при каждом новом проходе, руки смещаются всё левее и левее, пока не перейдут на правое плечо.

2. Пальцы рук поставлены на разные плечи: левая рука — на правое плечо нижнего партнёра, правая рука — на левое плечо. Движение от каждого «погона» совершается вниз, до окончания грудной клетки. Затем, при каждом новом проходе, руки смещаются всё ближе к середине груди, пока не встретятся. Далее они начинают расходиться, пока не займут исходное положение.

.3 Пальцы обеих рук составлены вместе, образуя восемь ногтевых точек, и установлены у яремной ямки — чуть выше грудины. Движения вниз заканчиваются у подвздошной ямки. Каждый следующий путь начинается чуть дальше от середины груди, пока руки не достигнут подмышечных впадин. Затем руки начинают сближаться, пока не встретятся вновь — на середине грудной клетки.

Движения обеих кистей могут быть синхронными, одновременными, но могут чередоваться: левая — правая — левая — правая. Следите, чтобы движения не превращались в кошачье царапанье, а были медленными и размеренными.

3. Живот

Массируемый лежит на спине. Положение активного партнёра — как при массаже груди.

Массируемая область — от подвздошной ямки до лобковой складки (включая и боковую поверхность).

Как правило, ногтевой массаж груди и живота проводится как единое действие. Это не противоречит положению о чувствительных нервах кожи, поскольку обе области когтятся целиком. В этом случае движения оказываются длинными — от «погон» до лобка, а особенности установки рук — такие же, как для массажа груди.

При прохождении пальцев слева и вправо чуть ниже пупка могут ощущаться непроизвольные подёргивания этих мест. Это — нормальные рефлекторные сокращения; после 4—5 проходов в этих областях они сойдут на нет.

Окончание когтения сменяется снятием излишка энергии распрямлёнными ладонями.

4. Спина

Нижний партнёр лежит на животе, положив голову на щёку. Если есть неудобство с шейным отделом позвоночника, можно подложить под верхнюю часть груди небольшую подушечку. Также подгладывают небольшой валик под подъём стопы, предупреждая чрезмерное растяжение этой области.

Массирующий сидит на пятках на области ягодиц или чуть ниже их, либо рядом с ягодичной областью, либо со стороны головы. То есть расположение — такое же, как при массаже груди.

Массируется область, идущая от «погон» до самой нижней части поясницы (включая и боковую поверхность).

Прохождение когтений начинается с области «погон» и, не прерываясь, продолжается от самой нижней части поясницы. При этом расположение рук возможно в тех же вариантах, что и при когтений груди:

1. Обе руки рядом, путь начинается с правого «погона», а затем, при каждом новом проходе, руки смещаются всё левее и левее, пока не перейдут на левое плечо.

2. Руки поставлены на разные плечи: левая рука — на левое плечо нижнего партнёра, правая рука — на правое. Движение от каждого «погона» совершается вниз, до нижней точки поясницы. При каждом новом проходе руки смещаются всё ближе к позвоночнику, пока не будут идти рядом. Далее они начинают расходиться, пока не займут исходное положение.

3. Пальцы обеих рук составлены вместе и установлены у позвоночника. Движения вниз заканчиваются на нижней точке поясницы. Каждый следующий путь начинается чуть дальше от позвоночника, пока руки не достигнут подмышечных впадин. Здесь они также проходят внизJ по боковым поверхностям тела до поясницы. Затем руки начинают сближаться, пока не встретятся вновь — рядом с позвоночником.

Движения обеих кистей могут быть синхронными, одновременными. но могут чередоваться: левая — правая — левая — правая. Следите, чтобы движения не превращались в кошачье царапанье, а были медленными и размеренными.

На спине также практикуется попеременно-поперечное движение. Массажист заводит правую руку влево и когтит поясницу слева направо. В точке окончания прохода, когда правая рука отрывается от тела, на кожу опускается левая рука, которая движется справа налево. В момент окончания её прохода эстафету вновь подхватывает правая рука и т.д. С каждым проходом путь движения оказывается чугь выше предыдущего, пока не закончится на «погонах» или чуть ниже. Затем попеременно-поперечные движения продолжаются с постепенным переходом вниз, до поясницы.

При правильном выполнении движения у массируемого создаётся ощущение непрерывности движения пальцев активного партнёра.

После окончания всех проходов массажист снимает избыток энергии. проводя 4-5 раз по поверхности спины прямыми ладонями.

5. Ягодичная область

Позиции обоих партнёров — те же, что и при массаже спины.

Область когтения — от самой нижней части поясницы до подъягодичной складки (включая и боковую поверхность).

1. Движения рук начинаются с прохода сверху вниз, вдоль позвоночника и межъягодичной складки. С каждым новым проходом руки всё больше расходятся, пока последняя траектория когтения не окажется на боковых поверхностях таза, то есть руки будут обращены ладонями и друг к другу.

Затем вертикальные проходы повторяются с постепенным сближением рук.

Наконец прямыми ладонями массирующий партнёр снимает избыток энергии со всей области.

2. Пальцы устанавливаются у позвоночника в верхней части обрабатываемой области, в горизонтальной плоскости, то есть ногтями друг к другу. Путь когтения — горизонтальный: от позвоночника к боковой поверхности таза. С каждым новым проходом руки спускаются всё

ниже, начиная движение от межъягодичной складки. Так продолжается до достижения уровня подъягодичной складки.

После этого направление движений изменяется. Теперь руки движутся навстречу друг другу — от боковых поверхностей таза к позвоночнику. При этом каждый последующий проход совершается чуть выше предыдущего, пока руки не окажутся на уровне поясницы.

Затем прямыми ладонями снимается избыток энергии.

6. Нога

Нижний партнёр лежит на спине, согнув правую ногу в колене. Массирующий партнёр садится своей Муладхарой на его ступню, вытягивает левую ногу параллельно телу партнёра, а правую сгибает в колене, заводя под колено партнёра.

Когтение ноги можно разделить на две части: от паховой складки и подъягодичной складки до колена; от колена до ступни. Но можно делать одно длинное движение. Выбор того или другого способа произволен и зависит только от желания обоих партнёров.

Все движения делаются только в продольном направлении — точно так же, как и на руке. После окончания когтения необходимо стереть излишки энергии в ноге*.

Затем то же самое повторяют с левой ногой.

7. Волосистая часть головы

Массируемый лежит на животе или сидит спиной к активному партнёру.

Область когтения — волосистая часть головы и задняя поверх-. ность шеи.

При когтений головы массирующий ведёт пальцы не к себе, а боковым движением, словно разрезая кожу головы. Такие движения лучше ощущаются партнёром.

Пути когтения начинаются от средней линии головы и расходятся к вискам, ушам, боковой границе волос. Лучше начинать первый проход вдоль линии лба, постепенно перемещаясь к затылку. Затем, вторым проходом, те же движения постепенно возвращают пальцы ко лбу.

Следующий путь проходит по средней линии головы — ото лба к шее. Затем руки постепенно расходятся друг от друга, заканчивая серию на линии «висок-ухо-боковая поверхность шеи».

Кроме того, на голове возможны одновременные или встречные движения рук и даже когтение в разных направлениях — по ощущениям массируемого.

По окончании когтения тщательно сотрите избыток энергии с кожи, проводя прямыми ладонями.

"Волшебные" зоны

Ощvщения при ногтевом массаже очень индивидуальны. Они зависят от самого массируемого, от умения массажиста, от массируемой области. от общего самочувствия и нервного напряжения каждого партнера.

Но многих людей ощущения в отдельных, «волшебных» зонах, как правило, более приятные и расслабляющие, чем в других областях.

К волшебным» зонам относят заднюю поверхность плеча (т. е. область плечевого сустава до локтя), икроножную мышцу (от подколенноиямкидо примерно середины ахиллова сухожилия), место от самои низкой части поясницы до самой верхней части ягодиц.

С волшебными» зонами необходимо обращаться ещё более бережно чем с другими, поскольку неловкое когтение тут способно вызвать потное отторжение всего массажа.

Волшебные» зоны по своей чувствительности у многих людей не выделяются среди других областей. Поэтому не надо СТАРАТЬСЯ почувствовать что-то особенное при ко1тении этих областей.

По времени ногтевой массаж не ограничен, но необходимо соблюдать разумные рамки. С одной стороны, когтение каждой отдельной зоны не должно напоминать царапанье кошки, а давать массируемому партнеру время осознать состояние кожи, её расслабление, постепенное рассеивание напряжения, даже приход лёгкой приятной дремоты. С другой стороны, не надо затягивать когтение до такого момента, когда ощущения от ногтей станут острыми, царапающими, неприятными. На основании опыта можно считать, что среднее время, затрачиваемое на когтение ру^и, составляет 3-5 минут, груди и живота — 5-7 минут, ноги — 5—7 минуг, спины — 4—6 минуl, ягодиц — 3—5 минут, головы — 6-10 минут.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСЛА ВО ВРЕМЯ МАССАЖА

Использованиемасла при массаже стало классикой. Масло используют в первую очередь для того, чтобы обеспечить хорошее скольжение рук массажиста по телу массируемого. Кроме того, букет масла или композиции масел могут оказывать определённое воздействие на состояние

нервной системы — возбуждать или успокаивать, смягчать и, возможно, улучшать состояние кожи, создавать рефлекторную цепочку настроенности на следующий сеанс.

Масло должно иметь температуру тела и не восприниматься массируемым как холодное или горячее. Для этого ёмкость с маслом заранее хранят в условиях комнатной температуры.

Держать масло лучше в пластиковом флаконе ёмкостью 100—200 мл, с маленьким отверстием. Отверстие должно обеспечивать сохранность масла, если флакон упадёт на бок. В то же время переворачивание флакона должно приводить к излитию небольшого объёма масла.

Для того, чтобы нанести масло на тело партнёра, вначале нанесите несколько капель себе на ладонь, затем разотрите его между ладонями, согревая. И лишь затем накладывайте на тело партнёра. Никогда не наливайте масло прямо на тело — это может быть чрезвычайно неприятно партнёру и сведёт на нет все массажные ухищрения. Если область, которую вы собираетесь покрыть маслом, велика — повторите процедуру нанесения масла несколько раз, пока не окажется достаточно смазки.

Никогда не пробуйте масло на вкус — этот вкус может оказаться настолько выраженным, что вызовет аллергическую реакцию или головную боль.

Лучше пользоваться специальными массажными маслами, выбирая их ДЛЯ СЕБЯ. Партнёр может иметь своё масло или воспользоваться вашим. Обычно массажные масла имеют добавки, дающие запах и создающие дополнительный лечебный эффект. Если вы приобрели простое масло (например, «Джонсоне Бэби» или подобное), стоит добавить в него несколько капель эфирного масла, запах которого вам нравится.

Не пользуйтесь для массажа вазелиновым маслом — оно имеет искусственное происхождение и при массированном применении на большой площади может забивать поры кожи и приводить к ухудшению кожного дыхания и терморегуляции. Не наносите на кожу ТОЛЬКО эфирное масло — это может привести к ожогу кожи.

Если применение масла вызывает кожную или болезненную общую реакцию — прервите процедуру, примите душ; возможно, обратитесь к врачу. И уж, конечно, не используйте больше это масло.

Если у вас какое-то заболевание кожи, проконсультируйтесь со своим врачом о безвредности применения данного масла.

Если использование масла вам почему-то не нравится, вполне можно обойтись и без него. Просто определённые приёмы будут более ограничены или несколько изменят свой характер.

Для создания индивидуальной композиции массажного масла обычно смешивают 80-85% масла-основы и 15-20% эфирного масла. Конечно, можно определять соотношение на глаз. Заранее решите,

будет ли в основу добавлено одно эфирное масло или несколько — чтобы их общий объём не был слишком велик.

В качестве масла-основы чаще используют миндальное, соевое, подсолнечное, виноградное, жожоба, из пшеничного зерна.

Существует классификация эфирных масел, хотя она не индивидуализирована. Поэтому то, что один считает эротическим запахом, для другого может стать отпугивающим от массажа моментом. Тем не менее, считается, что:

- эротические запахи: жасмин, кардамон, роза, мирт, иланг-иланг, пачули, мускат, кедр, чёрный перец, мятный шалфей, фенхель, имбирь, роза, сандал. При этом мужчины предпочитают запахи сандала и хвойных деревьев,

- для повышения общего тонуса: жасмин, лаванда, роза, розмарин, герань можжевельник, мускатный орех, фенхель, имбирь, кипарис, чёрный перец, эвкалипт, лимон, мята перечная.

- для поднятия духа: мускатный орех, мандарин, апельсин, грейпфрут жасмин, бергамот, кедр, герань, роза, иланг-иланг.

-для расслабления: шалфей, бергамот, лаванда, сандал, ладан, иланг-иланг.

- при скованности мышц: грейпфрут, лимон, апельсин, жасмин, можжевельник, чёрный перец, мускатный шалфей, эвкалипт, кипарис, имбирь, мускатный орех, мята перечная, розмарин.

- для жирной кожи: кедр, кипарис, герань, розмарин, бергамот, ладан, пачули.

- для сухой кожи: роза, лаванда, иланг-иланг, сандал,

- для угревой и проблемной кожи: ромашка, лаванда, пачули, кедр, можжевельник.

При создании композиции не рекомендуется использовать более четырех эфирных масел одновременно.

При проведении ногтевого массажа масло не используется.

Использование масла в сокровенном массаже несколько ограничено. В некоторых движениях, связанных с женской грудью, йони и лингамом излишки масла не позволят провести приём правильно. В этом случае масло стирают с кожи специальной рукавичкой или специально сложенным махровым полотенцем.

Как сложить полотенце для стирания излишков масла

Правую кисть держите ладонью вверх. На неё положите полотенце. Левом рукой соберите свисающие концы полотенца, чтобы на правой ладони образовалась своеобразная рукавичка. Поверните правую руку ладонью вниз и осторожно стирайте масло с тела партнёра.

Помните, что и нанесение масла на тело, и стирание масла — такие же равноправные части массажа, как и сами массажные движения. Будьте осторожны при нанесении и стирании масла.

Личная жизнь номер...

МЫ ЛЕТИМ, КОВЫЛЯЯ ВО МГЛЕ

Место действия: тренинг Льва Тетерникова «Каэантип». Время действия: дневное занятие. Действующие лица: 168 студентов, выполняющих очередное задание Льва.

Первоначальное задание на отработку парного взаимодействия в наклонах и скрутках перешло в стадию самоподдерживания — каждая пара творит нечто, наиболее отвечающее общим устремлениям. Я хожу по залу, помогая правильно ставить асану или чуть поддерживая энергетический контакт, который может развалиться от неумения, или чрезмерного напора, или внезапно пробудившегося вожделения.

Встречаюсь глазами со Львом, и он показывает мне на пару. Женщина разрывается от пробуждающейся энергии, а партнёр торопливо оглаживает её непрестанно-движущееся тело, напрасно трактуя происходящее как взрыв желания. Я подхожу и прикасаюсь к студентке. Словно удар тока — её энергия. Она вся сотрясается и вцепляется в меня обеими руками. Тело уходит в перевёрнутую позу, затем словно ломается в мостик — и далее, далее, далее...

Партнёр отходит в сторону, слава Богу: то ли устал от неэффективного вмеша вихрь, окружающий студентку; я теряюсь в собственных конечностях, вметаюсь в её движения. Приходит энергия Любви: животный напор желания от прикосновения к горячей коже, от взгляда на запрокинутую головку, от запаха тела, прогретого солнцем Крыма. Кажется, я могу взорваться от прикосновения губами к её плечу. Но эти ощущения — лишь инстинкт тела, они не касаются лично меня. Я знаю: у этой женщины есть сила, способная справиться со мной, уничтожить меня, смять в лепёшку толщиной в пыль.

Я не боюсь: всё происходящее — лишь оболочка, и я вполне способен держать её под контролем. Но естественное развитие событий затруднительно в огромном зале, и я то ли шепчу, то ли передаю прикосновением:

— Давай уйдём, продолжим в доме...

Девушка не отвечает, но встаёт и, пошатываясь, отправляется к своей сумке. Она возвращается ко мне и поднимает лицо с закрытыми

глазами Я обхватываю её рукой и быстро увожу. По вестибюлю, по лестницам по тр держу её за руку, а она не открывает глаз.

Я удивляюсь, что окружающие продолжают жить своей жизнью — разве они не видят ту энергию Любви, которая окутывает девушку? Её жизненная эманация клубится, словно воздух над нагретым асфальтом. Я чувствую, что могу поглощать это жизненное поле, словно это ПРИВЫЧНО и естественно, как поглощать пищу, дышать воздухом, пить воду. Муладхара набухла от клокочущей энергии, от тяжелой крови, словно пах живёт своей собственной, независимой жизнью.

До моей квартиры — два дома и три этажа. Она так и не открывает глаза, пока я не говорю:

- Вот ванная.

Девушка, как во сне, сбрасывает одежду и отправляется за приоткрытую двер из горлышка наливаю на спину девушки гель и медленно начинаю мыть её своим телом. Тело партнёрши вступает в танец медленно, но каждое движение кажется заранее отточенным, грациозным, классическим, как балет

Ощущение, словно внутри нас обоих происходит какая-то химическая реакция с выделением тепла. Это тепло сходится в Анахате и Манипуре, а затем медленными кругами, как от камня, брошенного в желеобразную массу, расходится по всему телу.

Волны — разные: то тёплые, то прохладные, то колючие, то масляные Очевидно, идёт слияние двух ипостасей, которое, произойдя от женского Выхода, подкрепляется моей мужской энергией. Это — не смешение энергий, которое бывало у меня раньше со многими партнёршами на занятиях. Это — нием цвета. Закрываю глаза — красные концентрические круги сменяются оранжев А в центре, откуда круги расходятся — точка цвета индиго.

Ощущение медленного и стабильно разрастающегося оргазма — но без пика, и без спада, и без усталости. Наоборот, я чувствую, что это ощущение могу держать вечность — есть и сила, и желание. И при этом я лишь прикасаюсь грудью к спине партнёрши. Желания соития нет (и, кажется, не может быть). Энергию Любви следует преобразовывать через волю, а не через страсть. Страсть отнимает разум и лишает сил. Воля даёт силы и указывает Путь. Я ощущаю всё это, не выражая словами.

Женщина поворачивается ко мне, и мы танцуем в этой позиции. Её лицо с плотно закрытыми глазами поднимается ко мне, и губы безошибочно находят мой рот. Словно пью из хрустального стакана кристальную воду холодного родника: энергия перетекает из её губ, изливается по моему горлу и позвоночнику, скапливается в Муладхаре. Переполнение внизу ощущается как неприятное распирание, но через мгновение ситуация разрешается: девушка тыльной стороной кисти прикасается к моему лингаму — и энергия Любви устремляется по этому новому мосту обратно в тело партнёрши. Мне кажется, что я вместе с энергией всасываюсь, в её плоть — ощущаю её внутреннюю жажду растворить меня в оргазме, вобрать в себя, сделать частью себя, вечно кружить в водовороте, из которого невозможно выбраться.

Я поворачиваюсь к женщине спиной и передаю ей флакончик с гелем. Несколько секунд она стоит, покачиваясь, но затем осознаёт происходящее и разливает гель по моей спине. Осторожное касание грудью, движения из стороны в сторону, по кругу, по каким-то фантастическим траекториям, придыхания и вскрики — и потоки, потоки энергии, которые каким-то чудом удерживаются на грани секса, оставаясь всё-таки Любовью. И в этом есть некий соблазн: женщина не словами, но чувствами предлагает себя, даёт понять: пожелай — и я отдамся. Груди и пальцы скользят по телу, воспламеняя нервы и обнажая суть. Словно в ней — светильник, посылающий мерцающий свет, словно во мне переливаются кристаллы. Я испытываю чисто физическое наслаждение: не сексуальное, но всепоглощающее и невообразимое до этого мига. Мои руки не шевелятся, словно я парализован, но этот паралич осознан и обоснован.

В дальнейшем времени этого дня — провал. Лишь отдельные кусочки, но ни целых сцен, ни, тем более, полного контекста нет.

Мы перетекаем в комнату, на расстеленную на полу простыню (когда же... ах, да, это же я сам — пока она была в ванной первые минуты...). Прикосновение сразу всем телом ко всему телу — вот оно, ощущение сдачи женщины перед силой мужчины! Женщина склоняется надо мной, её язык трепещет на моей шее, пробегает по груди и животу, вновь возвращается к шее, а оттуда — к губам. Переполняет томный восторг, мечтаю сдаться партнёрше немедленно, хочу позволить ей взять мою волю, заменяя безволием мучительное сладострастие. Ликует душа: вот он, твой ум — он может ощутить свободу, а тело — лишь относительно.

Переворачиваюсь на бок, грудью налегаю на девушку, вздрагиваю от прикосновения её сосков, от пронизывающих уколов энергии Любви; зарываюсь лицом в лицо, шею, грудь партнёрши. Кожа к коже, нежность к нежности, сила к силе — не понимаю, где кончаюсь Я и начинается Она. Кажется, ни-

где — наверное, нет границы, нет перехода, нет разделения. Ощущаю, что под поясницей девушки — складка ковра; протягиваю руку и расправляю её. Ток энергии в меня мгновенно возрастает — благодарность ?

Жгучее, нестерпимое желание в явном противоречии с томной вялостью линга от которой идут две дороги; и выбор — только за мной, за нами. На самом деле я один, и страсть может быть в любой момент подкреплена боевым состоянием тела — и точно так же тело подчинится чистой энергетической связке, не требующей физического напряжения.

На полу шевелится и перетекает чудесное существо — двухголовое, многорукое и многоногое, но с одним сердцем, с одной душой. Я вижу свет над нами ощущаю переливы тёплого ветра, волны шепчут таинственные сказки - и я растворяюсь в происходящем, теряя силы и обретая их в новой форме.

...Через миллион лет безвременья, бессилия и безмятежности я вижу себя высоко в небе. Я знаю, что я — старый американский самолет DC-7. Я пробиваюсь через косматые тучи, вижу внизу бескрайнее море, вспененное сильным волнением. Тучи обтекают меня, отмечая постепенное снижение - и я так же постепенно всё более ясно ощущаю себя лежащим на полу в съёмной квартире Щелкина... Девушка уже сидит рядом и взглядом оглаживает мое лицо. Внутри — пусто и сладко; остатки возбуждения вызывают такой же интерес, как исторические реликвии времен Наполеона.

Два часа вылетели из памяти, оставив лишь полноту, в которой нет отдельных фрагментов. Всё, что было, было ЕДИНЫМ, слитным и цельным Ничего невозможно удалить или прибавить, да и не хочется...

СОКРОВЕННЫЙ МАССАЖ

Проводя сокровенный массаж, а тем более — претендуя на массаж сакральный, следует всё время помнить, что прикосновение — лишь отражение энергетического взаимодействия. Каждое движение, каждое прикосновение должно быть осознанным и вдумчивым. Последовательность действия при этом такова:

1. Взгляните на то место, к которому собираетесь прикоснуться.
2. Пошлите энергию Любви из своих глаз.
3. Пошлите импульс энергии Любви из своего сердца в руки, и далее — в кончики пальцев и сердца ладоней.
4. Представьте, КАК эта энергия будет входить в тело супруга.
5. Поднесите ладонь к намеченному месту на 1-2 см.
6. Подайте энергию Любви из кончиков пальцев и из сердца ладоней.
7. Прикоснитесь к телу супруга — словно ставя точку в описанном процессе, на материальном уровне подтверждая его окончательность'.

Весь описанный процесс ни в коем случае не замедляет массаж, не тратит время — даже при небольшом опыте массажа вы очень быстро научитесь проходить эти семь ступеней в один миг. Главное — помнить, что эта последовательность необходима. В противном случае останется чистая механика, мало что дающая вам, и ничего — супругу.

Все упражнения, которые проводят шива и шакти в рамках последовательного и взаимного массажа друг друга, разделяются на определённые виды, большинство из которых будет описано ниже.

И всё время помните, что ваше общение должно быть нежным и ласковым и на уровне физического контакта — именно поэтому в сокровенном массаже употребляются слова «дхана» — ласка, и «харса» — наслаждение.

Примечание: «дхана» — ласка *(санскр.),* «харса» — наслаждение *(санскр.),* «лингам» — пенис (*санскр.),* «йони» — влагалище (*санскр.),*

«анта» — мошонка *(санскр.),* «вршанау» — яички *(санскр.),* «апана» — анус (са*нскр.),* «бхага» — вульва *(санскр.).*

Харса Кара — варанга (ласки головы рукой)

Сокровенный массаж начинается с работы с областью Сахасрары, семенной чакры. Пробуждение энергии в этой области активизирует восприятие действительности и энергетических потоков, а также открывает пути обмена энергией. Кроме того, работа с областью головы расслабляет, улучшает память, привносит нежность и открытость в отношения партнёров.

Часть приёмов этого раздела совпадает с упражнениями, описанными в разделе «Работа с областью Сахасрары».

Массаж области головы включает в себя работу с областью Аджны и Сахасрары. Такое постепенное приближение к теменной чакре позволяет включить в работу влияние Аджны, а также проводить вовлечение Сахасра медленно, не давая энергии вырываться наружу мощным фонтаном.

Для массажа головы необходимы особая нежность, мягкость прикосновений, забота о партнёре. Масло для массажа головы не применяют. Скольжение пальцев по коже обеспечивается за счёт лёгкости прикосновений, а на волосистой части головы — за счёт продвижения по корням волос. Ощущения массируемого во время массажа головы — постепенное расслабление, сонливость, нежелание что-то делать.

На этом фоне массируемый может совершать медитацию или работать со своими энергетическими потоками: в полудремотном состоянии они будут лучше различимы. Если же вы не расположены к этой част массажа — просто наслаждайтесь внутренним покоем и расслабленностью.

Дхана 1. Вглядывание

Шива и шакти сидят напротив друг друга. Шакти медленно закрывает глаза, а шива вглядывается в её лицо, постановку шеи, наслаждается видом волос и маленьких ушек. Впитывая в себя эту картину, шива пропитывается духом единого энергетического кокона, который накрывает обоих партнёров при объединении их отдельных энергетических потоков.

3—5 минут.

Примечание: взгляд шивы не только впитывает, но и излучает любовь, передаёт настроение бога, расплавляет остатки панциря шакти. Шива улавливает любовь богини своим сердцем, и сердцем же готовится к предстоящему прикосновению.

Дхана 2. Прикосновение мотылька

Шива закрывает глаза, оставляя образ шакти в своём сердце. Медленно поднимает руки и осторожно прикасается к лицу шакти. Прикосновение должно быть очень осторожным и ласковым, почти невесомым.

Примечание: поскольку глаза шивы закрыты, ему необходимо сердцем настроиться на богиню и прикоснуться к ней так, чтобы не обидеть её грубостью. В момент прикосновения, когда есть ещё некоторое колебание — «я прикоснулся или нет», — необходимо воспринимать открывшийся поток энергии. Именно в этот момент поток наиболее силён. Недаром сказано: «предмет познаётся только слабым прикосновением, сильное прикосновение даёт почувствовать только себя».

Дхана 3. Вечный образ

Шива открывает глаза и убеждается, что шакти так же прекрасна, как представлялась его зрячему сердцу. Он нежно водит кончиками пальцев рук по её щекам и лбу, по вискам и переносице, по подбородку и векам. Его глаза впитывают красоту богини, а сердце переполняется любовью и желанием.

При этом шакти закрывает глаза и вбирает в себя нежные прикосновения, улавливая каждую каплю любовной энергии и бережно сохраняя в своём сердце.

3-5 минут.

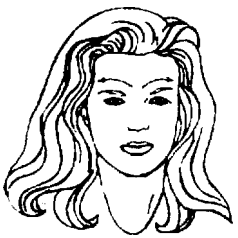
Дхана 4. Хвост павлина

Шива средними пальцами разглаживает кожу лба своей шакти от переносицы к границе волос. При этом каждое следующее движение

оканчивается чуть выше, чем предыдущее. Таким образом, движения идут веером, постепенно сходясь в точке, расположенной вертикально над переносицей.

2-4 минуты.

Дхана 5. Песчаные волны



Шива разглаживает кожу лба богини в горизонтальном направлении — от переносья до висков, двигаясь выше надбровий.

1- 2 минуты.

Примечание: если брови шакти изогнуты тугим луком, шива двигается параллельно им, достигая границы волос на висках. В этом случае горизонталь становится отражением прелести шакти.

Дхана 6. Перекати-поле

Шива осторожно сжимает голову богини между ладонями, а большими пальцами совершает спиральное растирание надбровий от центра к периферии.

1--2 минуты.

Примечание: пальцы Шивы еле скользят по надбровьям, не затрагивая ни волоска бровей. Движение заканчивается у края волос на писках.

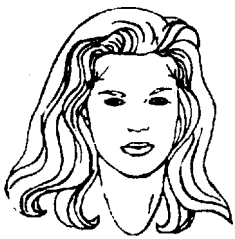
Дхана 7. Сияющие звёзды

Не отнимая ладоней от висков шакти, шива большими пальцами медленно и легко растирает область вокруг глаз от центра кнаружи — попеременно ниже и выше глаз.

1-2 минуты.

Примечание: эти движения совершаются на границе век и глазницы. Поэтому шива должен ощущать малейшие движения глаз богини и ориентироваться на её расположение к продолжению или прекращению прикосновения.

Дхана 8. Алмазная точка



Кончиками указательных пальцев шива растирает и совершает круговое скольжение в области висков на уровне наружного конца брови.

30-40 секунд.

Примечание: в месте, предназначенном природой для этого воздействия, шива ощутит небольшое углубление; это — основа того, что энергия пойдёт в правильном направлении.

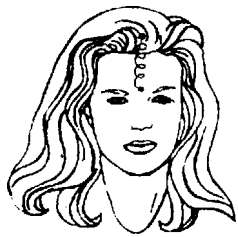
Дхана 9. Взнуздывание коня

Шива кладёт большие пальцы на скулы богини, а кончиками средних пальцев массирует сосцевидные отростки — выступающие косточки сразу за ушами.

30-40 секунд.

Примечание: шива массирует всю область сосцевидных отростков, а не только верхушки косточек. Движения совершаются только в одном направлении: вверх — от себя — вниз — к себе.

Кана 10. Тропа бога



Шива отрывает свои руки от головы шакти. Кончиком указательною пальца он проводит спиральную дорожку от третьего глаза до Сахасрары.

30-40 секунд.

Примечание: в это время у шакти (а, возможно, и у Шивы) может закружиться голова или появится головная боль, мушки перед глазами, даже тошнота. Не прерывайте контакта! Если вы будете вместе — энергия утихомирится и не будет проявлять свой нрав.

Дхана 11. Вибрация точки

Шива устанавливает кончик указательного пальца на макушку партнёрши и совершает им вибрационные движения в горизонтальной плоскости, не нажимая на кость черепа.

30-40 секунд.

Примечание: то же, что и к предыдущей дхане.

Дхана 12. Барабаны судьбы

Шива указательным пальцем совершает постукивание по точке макушки.

2-3 минуты.

Примечание: то же, что и к предыдущей дхане. Ритм постукивания постепенно ускоряется, хотя и к концу воздействия не должен быть слишком быстрым. Оба партнёра должны быть в состоянии, например, напевать под него любую мантру.

Дхана 13. Ямка для рассады

Шива не убирает палец с макушки шакти после предыдущей дханы. Выжидает 30-40 секунд, а затем, совершая медленные круговые вибрации, одновременно надавливает на макушку.

30-40 секунд.

Примечание: нажим усиливается очень медленно и не достигает силы болезненности. Шакти ощущает разлитие нажима от кончика пальца шивы по всей поверхности черепа, но не страдает от этого.

Дхана 14. Вибрация плоскости

Шива укладывает раскрытую ладонь на макушку шакти и совершает мелкие вибрационные движения в горизонтальном направлении.

30-40 секунд.

Примечание: ладонь не совершает движения относительно головы шакти и её волос. Ладонь плотно прилегает к кости, но не прижимает голову вниз.

Дхана 15. Бесконечность

Шакти укладывается на спину в удобной расслабленной позе. Шива садится над её головой, строго по оси тела. Он осторожно подводит свои ладони под затылок богини и чуть сгибает три средних пальца, прижимая их к округлости черепа. Едва приподняв голову шакти над полом, шива с еле уловимым напряжением потягивает голову шакти к себе.

3—5 минут.

Примечание: шива действует едва уловимо, его стремление к натяжению шеи шакти — на грани ощущения. На самом деле мышцы шеи должны полностью расслабиться, но не смогут это сделать, если в шее будет болезненность. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ шива не вращает голову шакти и не изгибает её шею — это может привести к поражению спинного мозга.

Шакти ощущает, как растягивается её шея, как позвонки отходят друг от друга, как косточки на счётах. Позвонки расходятся поочерёдно: сначала увеличивается щель между 2-ми 3-м шейными позвонками, затем — между 3-м и 4-м, и так далее. При умелом воздействии шивы он сумеет уловить слабый щелчок, с которым расходятся позвонки — и даже определить, на уровне какого позвонка это происходит. Мастер может провести эту точку до самого начала крестца, единицы умельцев — ещё дальше.

Шакти при этом ощущает, как в освободившийся канал Сушумны проникает энергия Сахасрары, а при вовлечении в процесс поясничных позвонков — возможно, и встречный поток от Муладхары.

Дхана 16. Пределы

Эта дхана — продолжение предыдущей.

Шива постепенно ослабляет напряжение своих рук и возвращает голову шакти в прежнее положение.

3-5 минут.

Прнмечание: действия Шивы ещё более осторожны, чем в предыдущей дхарме. Он чётко ощущает, на какой уровень поднялась точка, где позвонки вновь соединяются. В этой скользящей вверх точке и шива, и шакти задерживают свой внутренний взор и стремятся удержать в ней ту энергию, которую она запасла при растяжении позвоночника. Особенно это касается тех чакр, которые оказываются обласканными растяжением и сжатием.

Шива внимательно следит за тем, чтобы у шакти не начались неконтролируемые движения, вызванные возможными завихрениями энергии. Он либо удерживает голову богини от поворотов, либо отпускает свои руки, чтобы не быть препятствием на пути движения энергии и тела, либо лёгкими нажатиями кончиков пальцев чуть уменьшает степень вовлечённости женщины в происходящий процесс.

Дхана 17. Ленивый дождь

Шива помогает шакти перевернуться на живот. Она ложится, чуть согнув голову, чтобы упереться в пол лбом, но не напрягать задние мышцы шеи. Шива кончиками пальцев рук барабанит по её затылку и задней поверхности шеи.

30-40 секунд.

Примечание: шакти может воспринимать удары пальцев бога как отдаленные, приглушённые, сквозь сон или забытье. В таком состоянии появляется хорошая возможность для проникновенной медитации. Если шакти засыпает, шива может ОДИН раз попробовать пробудить её к работе над собой — слегка усилив постукивания. Но если шакти не реагирует, не надо больше повторять эту попытку.

Дхана 18. Две кометы

Шива растирает наружный край ушных раковин шакти между большим указательным пальцами. 30-40 секунд.

Дхана 19. Ростки проса

Шива захватывает пучок волос шакти как можно ближе к корням и сильно тянет за него. Затем перехватывает пучок и вновь тянет.

30-40 секунд.

Примечание: необходимо тянуть, а не дёргать. Шакти при этом не испытывает острого ощущения: за счёт величины захваченного пучка воздействие Шивы распределяется и становится не болезненным, а приятным.

Дхана 20. Пробуждение к миру

Шива ласково и нежно гладит всю поверхность головы своей богини. Он успокаивает внешние возмущения и уравновешивает внутренние потоки энергии.

1-2 минуты.

Примечание: движения шивы настойчивы: они вызывают у шакти желание двигаться, бодрость в теле, подъём духа. Постепенно она начинает совершать небольшие движения руками и ногами, а затем садится при помощи шивы.

Затем боги меняются местами, и шакти повторяет те же действия для шивы.

ШИВА ЛАСКАЕТ ШАКТИ

Харса Кара — куча. Ласка груди — контакт с Анахатой

Исходное положение: женщина лежит на спине, мужчина сидит на бёдрах своей партнёрши (поза всадника). Если эта поза по каким-то причинам неосуществима, шива может сидеть за головой шакти. В постоянной паре шива может своей Муладхарой прикасаться к Сахасраре (т. е. своей промежностью — к макушке женщины). Все упражнения проводит шива для своей шакти.

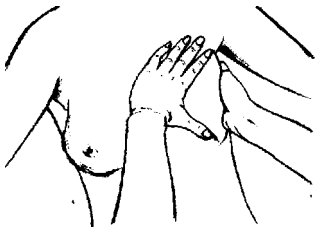
Общие противопоказания: наличие у женщины мастопатии (мужчина ощущает в груди шакти уплотнения, словно камушки), а также болевые ощущения у женщины при проведении любого упражнения. Также — кожные заболевания в области груди, другие заболевания с нарушением целостности кожных покровов.

Шива постоянно проявляет заботу о груди шакти — при большинстве движений (они отмечены в тексте) он накрывает своей ладонью, как футляром, грудь женщины. При этом он не сдвигает ладонь относительно соска, а всё время прикрывает его сердцем ладони. Это предохраняет шакти от прижимания ладонью, причинения неудобств и боли. Кроме того, такое положение ладоней шивы позволяет делать большинство упражнений, даже если у шакти есть мастопатия.

После проведения серий массажных действий шива снимает излишки энергии с груди шакти вибрационными движениями.

Для работы с энергией шиве необходимо постоянно быть настроенным на ощущение, что его руки растут из сердца, передавая своей богине энергию Любви и жар души.

Дхана 21. Взгляд в себя. Приподнимание груди двумя ладонями

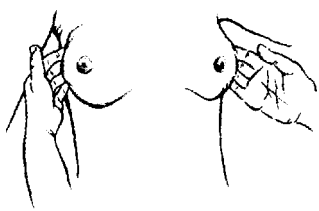


Наружная ладонь устанавливается вертикально в области подмышки, снаружи от выбранной груди. Вторая ладонь с отведённым большим пальцем укладывается на область грудины так, чтобы угол между большим и указательным пальцами располагался чуть выше соска. Наружная ладонь идёт вверх, поддерживая грудь. Внутренняя ладонь идёт кнаружи внешней ладони. При этом грудь несколько приподнимается, так что образуется конус, вершина которого — сосок.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 3-5 секунд.

Примечание: Движения рук — скользящие, лёгкие. Более активное прижимание — по желанию шакти.

Дхана 22. Тигр в клетке. Вибрирующее подкидывание грудей пальцами с обеих сторон



Обе ладони устанавливаются вертикально, снаружи от каждой груди на расстоянии 8-10 см. Пальцы быстро и ритмично сгибаются (2-3 движения в секунду), слегка задевая и подкидывая наружную часть груди. При этом грудь подпрыгивает так, чтобы в движение была вовлечена вся масса груди.

36 раз для каждой груди.

Примечание: движения пальцев — лёгкие, по самому краю груди, не впивающиеся в её толщу, а создающие лишь лёгкое колыхание.

Дхана 23. Яблочный вкус. Работа с периферией груди

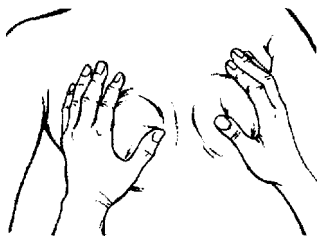
Уложить ладонь на грудь, сосок — в сердце ладони. Совершать прижимания груди по кругу периферией ладони: кончики пальцев — боковая сторона ладони — основание ладони -длина большого пальца — кончики пальцев.

Движения проводятся сначала в одну, а затем — в другую сторону. Они могут быть направлены в одну сторону обеими руками или встречно. Движения по часовой стрелке и против часовой стрелки должны быть примерно равными.

36 раз для каждой груди. Каждый круг занимает 3—5 секунд.

Примечание: ладони всё время должны быть сложены лодочкой, ОЧЕНЬ БЕРЕЖНО защищая грудь. Движения не должны растирать грудь по грудной клетке.

Дхана 24. Растяжение точек. Движения по кругу в разные стороны

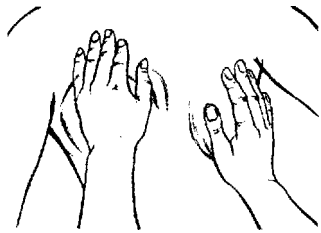


Уложить ладони на грудь, сосок — в сердце ладони. Держа ладонь лодочкой, шива совершает круговые движения рукой, одновременно сдвигая грудь.

36 раз для каждой груди. Каждый круг занимает 3—5 секунд.

Примечание: шива защищает грудь шакти ладонью-лодочкой. Сердце ладони не сдвигается относительно соска. Движения должны быть достаточно широкими, но не создавать у женщины ощущение насилия, растяжения груди, боли по периферии. Движения проводятся сначала в отпу, а затем — в другую сторону. Они могут быть направлены в одну сторону обеими руками или встречно. Количество движений по часовой стрелке и против часовой стрелки должно быть примерно равно.

Дхана 25. Гусеница. Движения вверх-вниз встречно

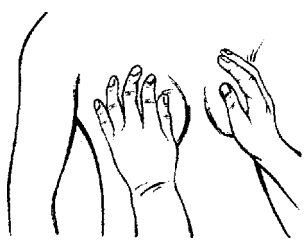


Уложить ладони на грудь, сосок — в сердце ладони. Держа ладонь лодочкой, шива совершает движения одной рукой вверх, а другой — вниз, одновременно сдвигая грудь, как в № 24.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Примечание: ладонь сложена лодочкой, защищая грудь. Руки двигаются встречно: левая вверх, правая вниз; правая рука — вверх, левая — вниз.

Дхана 26. Воздушный змей. Движения вверх-вниз параллельно



Уложить ладони на грудь, сосок — в сердце ладони. Держа ладонь лодочкой, шива совершает движения руками одновременно вверх и вниз, сдвигая грудь, как в № 25.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Примечание: ладонь сложена лодочкой, защищая грудь. Руки двигаются одновременно вверх и вниз.

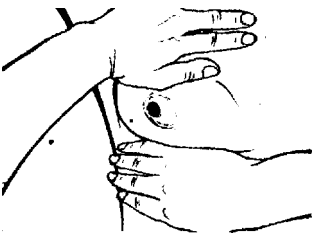
Дхана 27. Порывистая лань. Вибрация груди всей рукой

Уложить ладонь на грудь, сосок — в сердце ладони. Держа руки расслабленно, совершать мелкие вибрационные движения в горизонтальной плоскости.

30-40 сек. для каждой груди.

Примечание: грудь не сдвигается с места, а лишь мелко вибрирует. Ладони сложены лодочкой, что защищает грудь от нажима.

Дхана 28. Построение развилки. Растирание верхней и нижней части руда



Руки укладываются выше и ниже одной груди: левая — выше и чуть правее, а правая — ниже и чуть левее. Руки могут быть уложены ладонной поверхностью или тыльной стороной кисти — как удобнее шиве.

Движения ладонями встречно по верхней и нижней поверхностям грудей в одну сторону: левая движется справа налево, а правая — слева направо. Затем руки снимаются с груди и переносятся в исходное положение.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Затем расположение рук меняется: левая укладывается ниже и чуть правее груди, а правая — выше и чуть левее. Но движения продолжаются в ту же сторону: левая движется справа налево, а правая — слева направо. Шакти воспринимает это как перемену направления движения рук шивы.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Примечание: движения — лёгкие, скользящие. Прижимать кожу под руками не надо; если есть затруднения при движениях ладонной поверхностью руки, то лучше перевернуть кисть тыльной стороной.

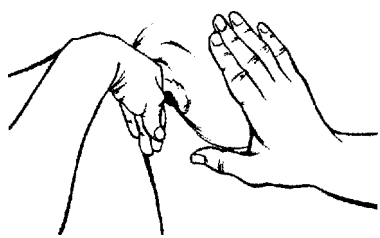
Дхана 29. Обезьянка. Растирание верхней и нижней части груди встречными движениями попеременно в обе стороны

Движения осуществляются так же, как в № 28, но при этом расположение рук меняется после каждого прохода. При этом у шакти возникают ощущения, словно и выше груди, и ниже движения осуществляются возвратно-поступательно.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Примечание: движение требует определённой координации. Мужчине стоит попрактиковаться перед началом массажа.

Дхана 30. Небесная сеть. Растирание боковых частей груди встречными 1вижениями



Ладонн или тыльная сторона кистей укладывается: левая — чуть выше груди, правая — чуть ниже. Движение рук встречно: левая — вниз, правая — вверх. Затем руки снимаются с груди и переносятся в исходна положение.

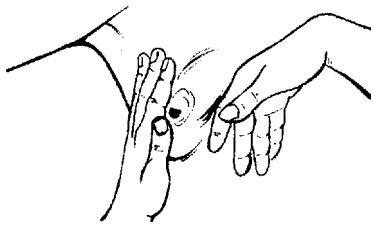
36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Затем расположение рук меняется: левая укладывается ниже груди, а правая — выше. Направление движения также меняется на встречное.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Примечание: чаще идущая вниз рука укладывается рядом с грудью тыльной стороной кисти — для удобства шивы. Движения — мягкие, скользящие.

Дхана 31. Подземный стук. Растирание боковых частей груди встречными движениями попеременно в обе стороны

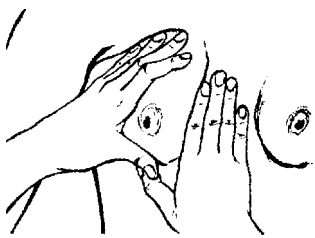


Ладони или тыльная сторона кистей укладывается: левая — чуть выше груди, правая — чуть ниже. Движение рук — встречно: левая — вниз, правая — вверх. Затем движение в обратную сторону. Таким образом, у шакти создаётся ощущение возвратно-поступательных вертикальных движений.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Примечание: как и в № 30, шиве бывает удобнее вести руку вниз тыльной стороной кисти.

Дхана 32. Стрела наугад. Движение обеих ладоней по поднимающей спирали



Ладони шивы укладывается: левая — чуть выше груди, правая — чуть ниже. Движения рук — встречно: левая — вниз, правая — вверх. В конце движения направление меняется на закручивающее. При этом грудь несколько приподнимается, так что образуется конус, вершина которого — сосок.

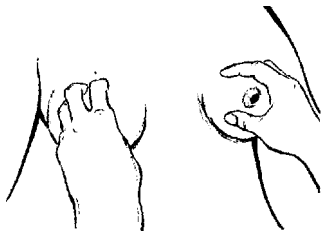
36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 3-4 секунды.

Затем меняется расположение ладоней: левая укладывается чуть ниже груди, правая — чуть выше. Движение рук — встречно: левая — вверх правая — вниз.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 3—4 секунды.

11римечание: движение можно рассматривать как смешение движении № 30 и № 21. Прикосновение — лёгкое, скользящее, но во время закр\чпвания и приподнимания груди — более активное.

Дхана 33. Кубышка. Вибрация груди пальцами



Поставить кончики всех пяти пальцев на грудь, вокруг соска, на расстоянии примерно 5—7 см (в зависимости от размеров груди). Сердце ладони располагается примерно над соском. Держа руки расслаблено, совершать мелкие вибрационные движения в горизонтально и плоскости.

30 - 40 секунд для каждой груди.

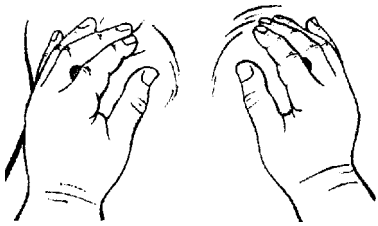
Примечание: пальцы не должны впиваться или даже погружаться в ткани груди. Они лишь прикасаются к ней и совершают вибрационные движения, вовлекая весь объём груди только за счёт повторяющихся движений.

Дхана 34. Метёлки ковыля. Стирание излишков масла

Шива берёт мягкую тряпочку или маленькое полотенце, обёртывает им кисть так, чтобы на ладони получилась гладкая поверхность. Второй рукой придерживает полотенце с тыльной стороны кисти. Мягкими движениями собирает излишки масла с груди шакти.

Примечание: не забывайте, что это движение — тоже массажное. Движения — лёгкие, скользящие, но тщательно обтирающие масло не только с груди, но и с боковой поверхности тела и подмышки. Затем шива тщательно протирает (или промывает) межпальцевой промежуток меж гу указательным и средним пальцами на обеих руках.

Дхана 35. Спираль в себе. Движения по кругу вместе с сосками

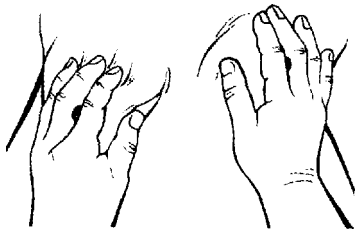


Шакти приподнимает свои соски вместе с околососковыми кружками. Шива укладывает ладони на её груди, слегка зажимая соски в углу между указательным и средним пальцами. Он совершает круговые движения с грудью так, чтобы кроме смещения груди дополнительно смещался сосок.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 3-4 секунды.

Примечание: Это движение похоже на № 24. Точно так же шива держит ладони лодочкой и совершает движения вместе с грудью в любую сторону, а затем меняет направление движения. Руки могут двигаться согласованно или в разные стороны. При этом происходит некоторое натяжение соска. Оно ни в коем случае не должно быть неприятным для шакти Если сосок выскальзывает из захвата шивы, нельзя цепляться за него, сжимая между пальцами. Выпустите сосок из межпальцевого промежутка и вновь возьмите его.

Дхана 36. Хвост лисицы. Движения вверх-вниз встречно вместе с сосками



Уложить ладони на грудь, сосок зажат между указательным и средним пальцами. Держа ладонь лодочкой, шива совершает движение одной рукой вверх, а другой — вниз, одновременно сдвигая грудь, как в № 25.

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2—3 секунды.

Примечание: ладонь сложена лодочкой, защищая грудь. Руки двигаются встречно: левая — вверх, правая — вниз; правая рука — вверх, левая — вниз.

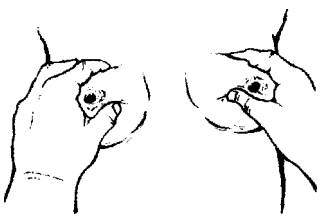
Дхана 37. Листья на ветру. Движения вверх-вниз параллельно вместе с сосками

Уложить ладони на грудь, сосок зажат между указательным и средним пальцами. Держа ладонь лодочкой, шива совершает движения руками одн

36 раз для каждой груди. Каждое движение занимает 2-3 секунды.

Примечание: ладонь сложена лодочкой, защищая грудь. Руки двигаются одновременно вверх и вниз.

Кана 38. Плаванье под парусом. Потягивание груди



Шива устанавливает кончики всех пяти пальцев вокруг соска шакти на расстоянии 5—7 см от центра. Одновременно сдвигает пальцы к центру и вверх, потягивая сосок.

36раз для каждой груди.

Примечание: Движение должно быть мягким, скользящим, а не захватывающим. В то же время грудь должна несколько приподниматься, в конце движения образуя конус с соском на вершине.

Дхана 39. В мире наяву. Сжатие груди

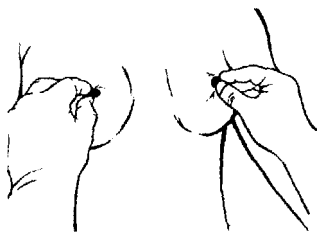
Шива устанавливает ладони мизинцевой стороной слева и справа около одной груди и совершает одновременное движение рук навстречу

друг другу, чтобы в конце движения основания ладоней сошлись на соске и слегка приподняли его.

36 раз для каждой груди.

Примечание: как и в № 38, движение должно быть скользящим, а не давящим, но в то же время — сводить массу груди к центру, чтобы в конце движения образовать конус с соском на вершине.

Дхана 40. Водоросли. «Скручивание» соска



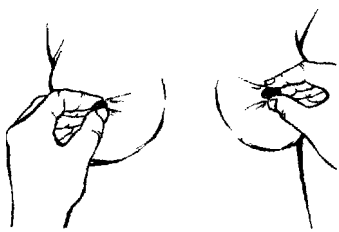
Шива двумя или тремя пальцами берёт за основание соска (в области околососкового кружка) и совершает скручивающее движение, немного приподнимая сосок. Скручивание производится на четверть или половину оборота, в конце которого сосок выскальзывает из пальцев.

36 раз для каждой груди.

Затем скручивание проводится в другую сторону.

Примечание: Браться за сосок нужно уверенно, у самого основания, чтобы он не выскальзывал из пальцев. Если сосок выскальзывает, НЕЛЬЗЯ цепляться за него, ущипывая сосок и причиняя неудобство шакти. В то же время захват соска должен быть настолько мягким, чтобы при приподнимании он сам выскальзывал из пальцев.

Дхана 41. Расставание птенцов. Вибрация груди с сосками



Шива уверенно берёт основание соска (возможно — вместе с околососковым кружком) двумя или тремя пальцами. Слегка приподнимает

грудь и совершает мелкие вибрационные движения по кругу в горизонтальной плоскости.

30- 40 секунд для каждой груди.

Примечание: так же, как в движении **№ 40**, браться за сосок нужно уверенно, чтобы он не выскальзывал из пальцев. Если сосок выскальзывает, НЕЛЬЗЯ цепляться за него, ущипывая сосок и причиняя неудобство шакти. Выпустите сосок и вновь возьмитесь за него.

Дхана 42. Падение пера. Массаж грудины

Шива укладывает ладонь на грудь, сосок — в сердце ладони. Большие пальцы слегка отведены, лежат на грудине. Шива совершает спиралеобразные растирающие движения большими пальцами снизу вверх по всей грудине, не выпуская грудь из ладони.

Повторить число раз, кратное 9.

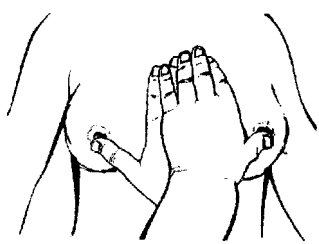
Дхама 43. Неповторимость. Энергетический контакт с сосками

Шива укладывает ладонь на грудь, сосок — в сердце ладони. Устанавливает энергетический контакт и удерживает его 1 -2 минуты.

Примечание: ощущение рук, растущих из сердца, в этом движении должно быть у шивы ещё больше, чем на протяжении всего массажа Мысленным взором ему нужно проходить раз за разом весь путь энергии: от сердца — через плечи — через предплечья — через кисти — через каждый палец и сердце ладони. В некоторых случаях шива может использовать более длинную цепочку: Муладхара-Анахата-руки-соски. Для постоянных пар, или пар, имеющих достаточные навыки в работе с энергией, возможно замыкание контакта по макрокосмической орбите.

Убирать руки шива должен медленно и легко.

Дхана 44. Вознесение. Энергетический контакт непосредственно с Анахаши



Шива кладёт правую ладонь на грудину (между и чуть выше грудей), сверчу прикрывает её левой ладонью. Большие пальцы отведены

и соприкасаются с сосками. Шива устанавливает энергетический контакт и удерживает его 1—2 минуты.

Примечание: поскольку это движение идёт сразу за предыдущим, также энергетическим, лучше не прерывать внутреннего контакта, установившегося с шакти. Руки шивы, не отрываясь от тела шакти, передвигаются на грудину в описанном порядке. Ощущение движения энергии, длина цепочки, замыкание макрокосмической орбиты — так же, как и продолжение и развитие № 40.

В некоторых случаях движение энергии по рукам шивы настолько явственно, что он ощущает мелкую вибрацию в плечах. В таком случае шива может включить в движение и кисти рук, но вибрировать кистями осознанно и нарочито.

После прикосновения шива убирает руки очень медленно, чтобы не было ощущения внезапного разрыва контакта.

Дхана 45. Извлечение сути. Вибрации в центре грудины

Кончики пальцев правой руки шива ставит на середину грудины и совершает мелкие вибрирующие движения.

30-40 секунд.

Примечание: на грудину устанавливаются кончики указательного, среднего и безымянного пальцев. Вибрация должна настолько же зависеть от движений мышц, насколько и от движения энергии по руке. Левая рука шивы может лежать на плече или Аджне шакти. Кроме того, шакти может попросить шиву положить левую руку на ту точку, в которой она ощущает какое-то неудобство.

После окончания движения шива вначале убирает левую руку, а затем, очень медленно — правую.

Дхана 46. Манящий огонь. Окончание массажа области Анахаты

Мужчина и женщина занимают позу шива-шакти (сидя или лёжа) и остаются в контакте в течение нескольких минут. Они могут обмениваться ласковыми словами, рассказывать, что ощущали во время массажа.

Харса Лапана — куча. Ласки груди ртом

Ласки ртом заключаются в основном в прикосновениях к соску. Это могут быть поцелуи взасос, вибрации языком, одновременное всасывание соска с вибрациями языком. При этом сосок второй груди шива ласкает пальцами.

Харса Кара — путта. Ласки таза — контакт с Муладхарой

Область таза вмещает в себя две первые чакры — Муладхару и Свадхистхану. Состояние органов и нервов области таза оказывает огромное влияние на энергетическое поле этой области. В то же время изменение энергетической напряжённости приводит к изменениям состояния соответствующих органов. Энергетические блоки в области таза приводят к развитию простатита и импотенции у мужчин, миомы матки, эндометриоза, безмикробного воспаления придатков у женщин.

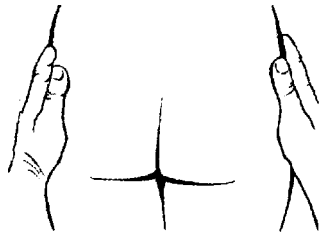
Поэтому прежде чем переходить к комплексу Муладхары, необходимо нормализировать и стабилизировать энергопотоки всего таза. Внешнее воздействие на эту область одинаково у женщин и мужчин, поэтому описание ласк области таза, которые шива дарит шакти, точно так же относится и к ласкам, которые шакти дарит шиве.

Существует мнение, что Муладхара проецируется на центр прямой, соединяющей оба больших вертела бедренных костей. Их можно определить, если встать, чуть расставив ноги, и перенести вес тела на одну ногу. При этом строго на боковой поверхности бедра, на 2—5 см выше уровня промежности можно прощупать вертел, как единственную выступающую тут кость.

У мужчин и женщин расположение большого вертела несколько различно — как имеются различия в строении самого таза. У мужчин эта точка располагается на несколько сантиметров выше, чем у женщин. На практике для поиска этих косточек у партнёра можно ориентироваться так: у женщины ощупывание начинается на боковых поверхностях бедер на 2 поперечных пальца выше промежности, у мужчины — на 5 пальцев.

Все последующие действия проводятся, когда принимающий ласку партнер лежит на животе. Партнёр, дарящий ласку, сидит на пятках на уровне колен нижнего партнёра, по основной оси его тела.

Дхана 47. Поддержка извне. Прогревание головок бедренных костей ладонями



Отыскав точки больших вертелов, шива кладёт на них ладони так, чтобы сердца ладоней были направлены друг на друга и находились на самых высоких точках костей. Ладони расположены параллельно друг другу. Представив свои руки растущими из сердца, шива посылает свою любовь партнёру через ладони. При этом он представляет, как энергия движется из правой ладони — через Муладхару — в левую ладонь — по левой руке в сердце — из сердца в правую руку. Замкните кольцо. Шакти при этом будет ощущать тепло или вибрацию в области Муладхары.

1—2 минуты.

Примечание: ладони должны прилегать к бёдрам плотно, но не сдавливать их.

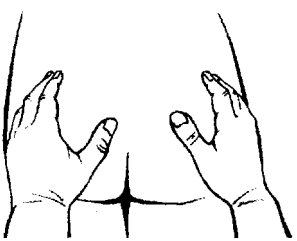
Дхана 48. Внешняя грань. Массаж головок бедренных костей

После появления у шакти ощущения тепла шива совершает слабые вибрации раскрытыми ладонями в вертикальной плоскости. Это может усилить движение энергии через Муладхару.

20—30 секунд.

Примечание: «в вертикальной плоскости» — имеется в виду, что шакти лежит на животе. При этом ладони шивы расположены всё так же параллельно друг другу, не сжимают тело и не скользят по коже. Вибрация — едва ощутимая.

Дхана 49. Перепёлка в небе. Глубокая проработка мягких тканей выше головок бедренных костей



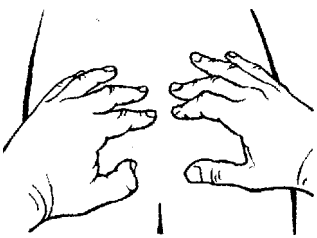
Продолжая удерживать сердца ладоней на вертелах, шива слегка сводит четыре пальца каждой ладони к середине. При этом под кончиками пальцев окажутся мягкие ткани таза, сквозь которые не прощупываются кости. Мягкие ткани массируют как поверхностно, так и глубоко — в зависимости от ощущений шакти. Нередко бывают болезненные

ощущения, которые происходят от зажатости мышц ягодичной области и нарушений энергопотоков в Сушумне между Муладхарой и Свадхистханой а также между Свадхистханой и Манипурой.

1-2 минуты.

Примечание: при регулярном массаже болезненность постепенно исчезает, восстанавливается нормальный поток энергии, улучшается кровообращение во всей области таза. Это проявляется улучшением потенции у мужчины, возбуждения и оргазма у женщины, нормализацией деятельности половых и тазовых органов, исчезновением радикулита.

Кана 50. Ящерица в траве. Глубокий массаж середины ягодицы

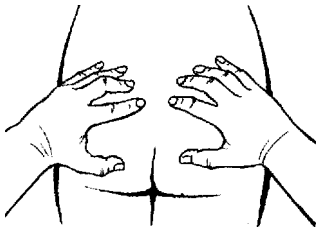


С каждой стороны мышцы ягодицы как бы лежат в костной чаше. Края этой чаши составляют крестец, гребень подвздошной кости, вертлужная впадина и головка бедренной кости (то есть тазобедренный сустав), седалищный бугор. Масса ягодичных мышц велика, а толщина достигает 10-15 см (без учёта толщины возможного жирового слоя). Поэтому массаж ягодиц проводится достаточно жёстко и глубоко, воз-Мо*iii> -локтем.

I -2 минуты.

Примечание: при массаже необходимо чётко контролировать, что именно находится под пальцами или под локтем. Массировать кости недопустимо! Массаж должен касаться только мягких тканей и мышц. При воспалении седалищного нерва (ишиасе) может быть резкая болезненность в центре ягодицы, отдающая вниз, по задней поверхности бедра. В этом случае массаж проводят более щадящее, не заходя на болезненное место. При массаже локтем используют противоположный по отношению к массируемой стороне локоть: правую ягодицу массируют левым локтем, левую — правым. Это создаёт правильное направление воздействия — вглубь и чуть вниз, к Муладхаре.

Дхана 51. Приход. Массаж мест выхода тазовых нервов



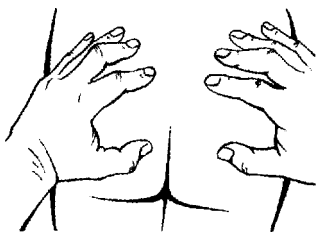
Найдите гребень крестца. Он прощупывается как продолжение остистых отростков позвонков. Установите большие пальцы обеих рук в 2-4 см по обе стороны от гребня. Массируйте точки 5-7 секунд, а затем перенесите пальцы ниже на 2 см и повторите массаж.

1—2 минуты.

Примечание: крестец — пять сросшихся позвонков, между которыми есть отверстия, через которые выходят корешки спинномозговых нервов — как между отдельными позвонками вышележащих отделов. У худой женщины эти отверстия прощупываются в виде парных углублений. Именно их и нужно маскировать. Если шакти не столь изящна, то эти углубления скрадываются жировыми отложениями, поэтому тактика массажа меняется. Массируются не отдельные точки, а линия — то есть подряд, в расчёте на то, что углубления будут промассированы так же, как и остальные точки.

При массаже могут быть ощущения под пальцами, в глубине таза, в гениталиях, в Муладхаре, в области пупка. Эти ощущения могут быть безразличными, или приятными, или возбуждающими (вплоть до оргазма), или неприятными и болезненными. Каждый вид ощущения должен анализироваться с точки зрения потоков энергии, или наличия блоков, или связи точек с основанием лингама и вршанау у Шивы, или с точками священной пещеры у шакти.

Дхана 52. Открытая поляна. Массаж наружных отверстий тазовых нервов



Кроме отверстий, через которые выходят тазовые нервы, на крестце расположен ряд отверстий по наружному краю кости. Они симметричны первому ряду отверстий, но располагаются на линии, сходящейся к копчику по конусу. Партнёр, дарящий ласку, находит наружный край крестца и начинает массировать самое верхнее углубление — по аналогии с предыдущим упражнением.

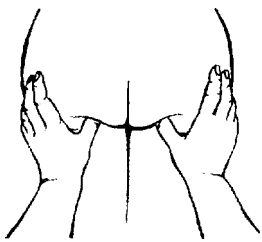
Все особенности — такие же, как в **дхане 51.**

Дхана 53. Мох на стволе. Общий массаж точек выхода тазовых нервов

Поставить пальцы обеих рук на все отверстия с обеих сторон в процессе **дханы 51.** Массаж проводится сразу всеми пальцами.

30-40 секунд.

Дхана 54. Махараджа в радости. Массаж седалищных бугров

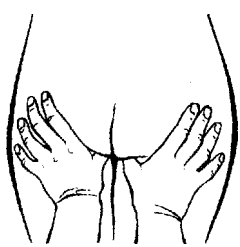


И середине подъягодичной складки большими пальцами отыскать седалищные бугры. Массировать их в направлении вверх, к голове — одновременно или поочерёдно.

30—40 секунд.

Примечание: седалищные бугры определяются в середине подъягодичной складки — это единственная кость, которую тут можно отыскать.

Кана 55. Затмение. Массаж внутренней поверхности седалищных бугров

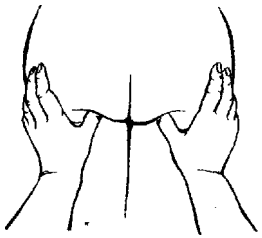


Большие пальцы свести на 1—2 см по сравнению с предыдущим положением, чтобы ощутить внутреннюю поверхность косточек. Проводить скользящий массаж этих поверхностей.

30-40 секунд.

Примечание: в связи с особенностями строения таза, при массаже внутренней поверхности седалищных бугров большие пальцы движутся вперёд и чуть наружу — как бы веером.

Дхана 56. Перестук за спиной. Прямая передача энергии в область Муладхары сзади



Поставить большие пальцы на седалищные бугры, а средние — на область головок бедренных костей. Сосредоточиться на пульсации энергии Любви с области Анахаты, а затем направлять её по правой руке в ладонь — и, через Муладхару — в левую ладонь, чтобы затем поднять до Анахаты и вновь отправить в путешествие по правой руке.

1—2 минуты.

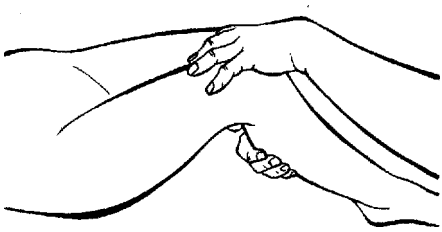
Примечание: как и в дхане 47, шакти может ощущать тепло и другие признаки энергии в области Муладхары, но при этом более явственно переживается именно движение этой энергии.

Харса Кара — падам. Ласки голени и бёдер рукой

Работа с икроножными мышцами

Шакти лежит на спине, согнув в коленях и чуть расставив ноги. Шива садится своей Муладхарой на её правую стопу. Правая нога шивы согнута в колене, голень лежит под ногой шакти, а левая нога — вдоль тела шакти. Это положение соответствует тому, которое занимают при ногтевом массаже ноги (см. выше).

Дхана 57. Маленький трубач. Вибрация икроножной мышцы



Шива левой рукой придерживает колено шакти, чтобы она могла полностью расслабить ногу. Правую кисть ладонью вверх он проводит под икроножной мышцей шакти и, сгибая только пальцы, создаёт бывают вибрацию в икроножной мышце.

1—2 минуты.

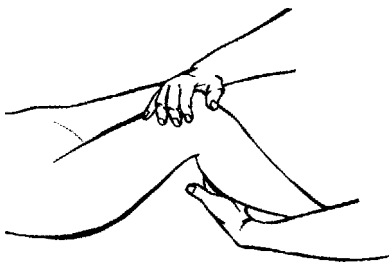
Затем шива меняет руки и создаёт вибрацию пальцами левой руки.

Примечание: кисть руки неподвижна, а пальцы совершают движения, словно захлопывая ладонь или совершая как бы манящее движение пальцами. При этом пальцы не отрываются от кожи.

Движение ориентировано мимо берцовой кости, но не прижимает к ней мышцу.

Ударов по мышце быть не должно!

Дхана 58. Вылущивание ореха. Прижатие икроножной мышцы

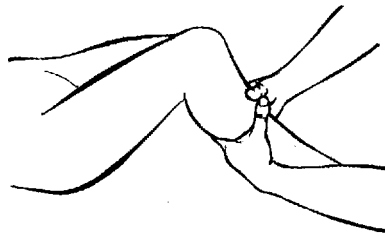


Шива совершает те же движения, что и в предыдущем упражнении, но при этом меняет направление: вибрирующие пальцы легко прижимают икроножную мышцу к берцовой кости.

1-2 минуты.

Примечание: движение по направлению к берцовой кости не означает действительное прижимание мышцы.

Дхана 59. Телега в лесу. Выжимание икроножной мышцы



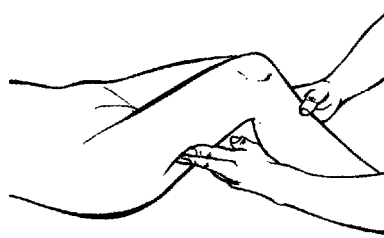
Шива обеими руками охватывает голень шакти чуть выше лодыжки и проводит ладони вверх, до подколенной ямки, как бы выжимая кровь из икроножной мышцы.

Совершить 9 или 18 проходов.

Примечание: нажим ладонями на голень должен быть небольшим, не создавая неприятных ощущений у шакти.

Харса Кара — шрони. Ласки бёдер рукой

Дхана 60. Цвет боярышника. Вибрация мышц бедра



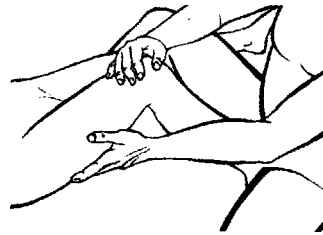
Шива пальцами правой руки создаёт быструю вибрацию в задних мышцах бедра, не отрывая пальцы от кожи.

30-40 секунд.

Затем шива меняет руки и создаёт вибрацию пальцами левой руки.

Примечание: направление движений шивы — такие же как в дхане 57 — мимо бедренной кости. Пальцы не отрываются от бедра, чтобы не производить удары по телу.

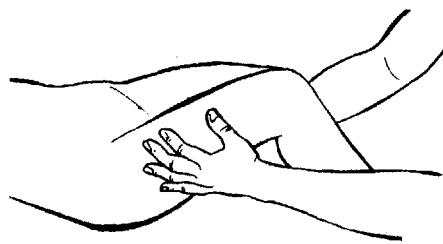
Дхана 61. Листопад. Прижатие мышц бедра



Шива ладонной или ногтевой стороной пальцев создаёт быструю вибрацию в задних мышцах бедра в направлении к бедренной кости. Пальцы не отрываются от кожи.

30-40 секунд.

Дхана 62. Взлет с воды. Подкручивание бедра

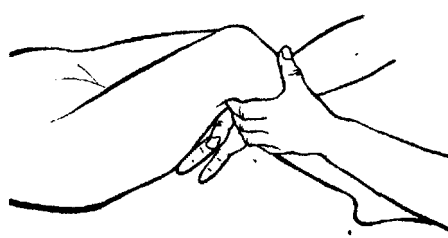


Шива кладёт ладони на боковые поверхности бедра и, не отрывая их от кожи, совершает возвратно-поступательные движения по часовой стрелке н против, раскачивая мышечную массу бедра.

30-40 секунд.

Примечание: ладони не должны скользить по коже. Объём движений — около 45-60 градусов.

Дхана 63. Запах моря. Вытягивание бедра



Шива вкладывает ладони в подколенную ямку шакти (левая ладонь лежит на правой, сердца ладоней совмещены), и медленно и осторожно начинает вытягивать бедро из тазобедренного сустава.

1–2 минуты.

Затем шива так же медленно ослабляет усилие.

Примечание: шива сидит строго по оси ноги шакти, чтобы его движение было комфортно для женщины. На одной линии располагаются взор шивы, колено шакти, её тазовый сустав и плечо. Вытягивание проводится очень мягко, скорее силой воли, чем тела. Ощущение у обоих партнёров, что растяжение возникает в бедре, распространяется на тазобедренный сустав, затем — на правый бок; наконец — что нога вытягивается из плеча. Возможно ощущение пустоты по этой оси, или прилива энергии. То, что возникает во время упражнения, направляется в Муладхару.

Затем шива освобождает правую ногу шакти и садится на её левую ногу. Весь комплекс повторяется.

Харса Кара — йони. Ласки священного места женщины — поклонение женской сущности

Работа с областью Муладхары — сложный и разносторонний процесс. Воздействие здесь проводится в разных позициях, при разном положении тел обоих партнёров.

Общее замечание по всему этому комплексу: помните, что энергия возникает ежесекундно, и не теряйте контроля над ней. Направляйте её в Муладхару — свою и партнёра, поднимайте вверх по Сушумне, ощущайте, как она прорывает блоки. Все прикосновения и движения — лишь материальное проявление вашего энергетического взаимодействия.

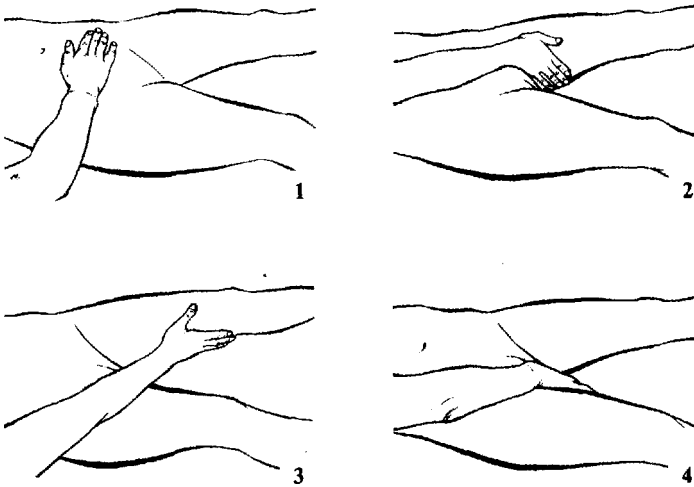
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ БЁДЕР

Харса Кара — шрони. Ласки бёдер рукой

Дхана 64. Разглаживание складок

Шакти лежит на спине, раздвинув колени на 25-30 см. Шива сидит на пятках со стороны её правой руки, на уровне талии, под утлом 30 градусов к её ногам.

Шива осторожно и бережно наносит масло на низ живота и внутреннюю поверхность бёдер шакти.



Правая ладонь шивы лежит чуть ниже пупка шакти. Шива медленно и чувственно проводит ладонью по животу шакти, по левой паховой складке переходит на дальнее бедро, доходит почти до уровня колена, затем перебрасывает предплечье на ближнее бедро и по нему возвращает ладонь через паховую складку на низ живота. Таким образом, замыкается последовательность: низ живота — дальнее бедро — переброс на ближнее бедро — возврат по ближнему бедру — низ живота.

1-2 минуты.

Примечание: движения — небыстрые, ладонь плотно прижата к коже. Шива не касается входа в священную пещеру, а обходит его с разных сторон. Движения можно проводить и левой рукой — в данном случае это, а также симметричность воздействия неважны.

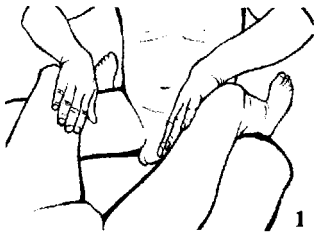
Подготовка к работе с областью Муладхары

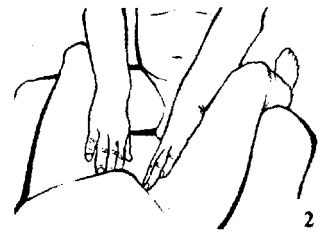
Шива проводит введение своей энергии шакти в рамках рати-виграха-даршана (ритуал поклонения широко распахнутой йони). „

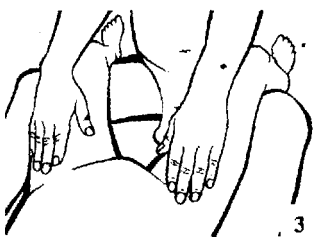
В этом упражнении, а также во всех последующих шакти лежит на спине, естественно раскинув бёдра, слегка согнув ноги в коленях.

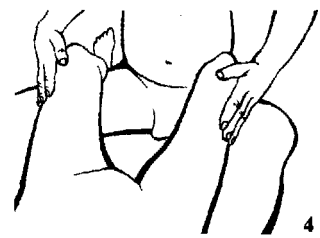
Шива сидит между бёдрами шакти, чуть ниже её колен, его ноги проходят под коленями шакти. Руки шакти лежат на бёдрах или голенях шивы — так замыкается поток энергии.

Дхана 65. Уточки-неразлучницы. Введение энергии непосредственно в йони









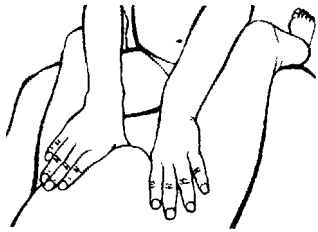
Шива кладёт свои ладони на внутреннюю поверхность бёдер шакти на уровне её коленей. Ладони направлены пальцами вперёд. Шива ведёт ладони вперёд, пока пальцы не упрутся в золотые канавки, затем по паховым складкам разводит ладони в стороны и возвращается к коленям по наружной стороне бёдер.

2-3 минуты.

Примечание: ладони всё время направлены пальцами вперёд, к голове шакти. Во время движения вперёд шива делает выдох, излучая свою энергию Любви прямо в йони шакти. Движение в стороны и назад — вдох. Шакти делает вдох, вбирая в себя энергию, когда руки шивы движутся вперёд. На движениях в стороны и назад — выдох. Таким образом, один цикл движения занимает время вдоха и выдоха. ЗА ЭТИМ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ! Ощутив движение энергии в Муладхаре, шакти может усиливать её поток, работая мышцей Ци.

Харса Кара — калатра.
Ласки окружности входа в священную пещеру

ДХАНА 66. Прогревание золотых канавок



Шива руками, растущими из сердца, прикасается к внутренней поверхности бёдер шакти. Проводит ладонями вверх и останавливает угол между большим и указательным пальцами в золотых канавках. Оставив тут руки, шива любуется входом в священную пещеру и передаёт жар своего сердца в руки. Шакти ощущает тепло и покалывания в золотых канавках и священной пещере. При этом всю энергию она передаёт в Мудажхару.

1-2 минуты.

Дхана.67. Прогулка. Когтение области Муладхары

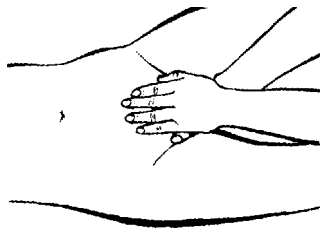
Шива медленно и тщательно когтит низ живота, лобок, внутреннюю поверхность бёдер, золотые канавки своей богини.

1—2 минуты.

Примечание: когтить можно в разных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, от середины кнаружи и наоборот. Вначале прорабатывается область от пупка почти до колен; постепенно она уменьшается, пока не ограничится лобком, золотыми канавками и самой верхней частью внутренней поверхности бёдер.

Харса Кара — джарту. Ласки входа в священную пещеру

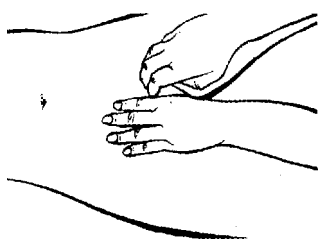
Дхана 68. Свиток. Прямая передача энергии шакти



Шива укладывает на лобок и вход в священную пещеру правую ладонь. На неё кладёт левую ладонь, чтобы сердца ладоней совпали. Он остаётся в неподвижности 1-2 минуты, передавая энергию сердца и уравновешивая энергетические потоки шакти.

Примечание: обоим партнёрам в этом упражнении лучше закрыть глаза и общаться только на уровне дыхания и прикосновения. Шакти ощущает тепло и покалывания в священной пещере. При этом всю энергию она передаёт в Муладхару.

Дхана 69. Палочки для игры в и-го. Стимуляция баланса энергии шакти



Шива прикрывает правую половину входа в священную пещеру левой ладонью, а правой рукой когтит левую половину лобка и промежности, а также золотую канавку.

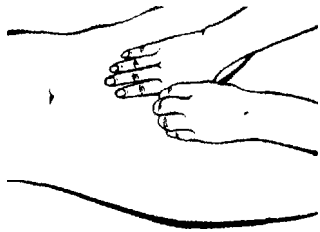
1—2 минуты.

Затем шива укладывает правую ладонь рядом с левой и остаётся в неподвижности 30—40 секунд. За это время энергетические потоки в теле шакти уравновешиваются.

Примечание: шакти ощущает разницу энергии, исходящей из спокойной левой ладони и подвижных правых пальцев. Шакти не сравнивает оба ощущения, но чётко воспринимает разницу. Эта разница

усилена также тем, что правая (активная) рука — дающая, а левая — принимающая энергию.

Дхана 70. Продолжение упражнения



Шива оставляет на лобке и входе в священную пещеру правую ладонь, а левой рукой когтит правую половину лобка и промежности,
а также золотую канавку.

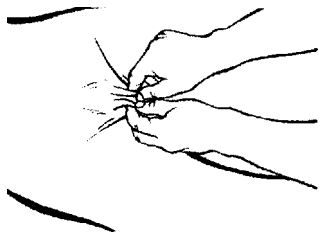
I 2 минуты.

Затем шива укладывает правую ладонь рядом с левой и остаётся в неподвижности 30-40 секунд. За это время энергетические потоки в теле шакти уравновешиваются.

Примечание: шакти ощущает разницу энергии, исходящей из спокойной правой ладони и подвижных левых пальцев. Эти ощущения и эта разница отличаются от ощущений при предыдущем упражнении за счет того, что теперь спокойна дающая ладонь.

Харса Кара — йони-наса. Ласки вульвы рукой

Дхана 71. Рождение индюшонка. Прощипывание створок наружных ми-реи священной пещеры



Шакти кладёт ладони на лобок и паховые складки и разводит пальцами створки наружных дверей священной пещеры, а шива прощипы-Biici створки.

1—2 минуты.

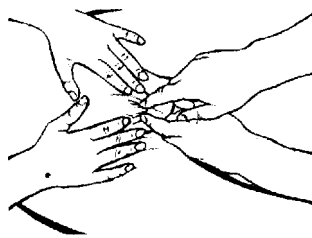
Примечание: пощипывания — нежные, по всей длине створок. Сначала — спереди назад, затем — сзади наперёд. При захвате створки дополнительно делаются чуть потягивающие вперёд движения.

Дхана 72. Улитка на листе. Перетирание створок наружных дверей священной пещеры

В том же положении шива захватывает створки наружных дверей священной пещеры между основанием большого пальца и остальными пальцами и осторожно перетирает их, постепенно перемещаясь спереди назад по всей длине створок.

1—2 минуты.

Дхана 73. Бабочки и стрекозы. Процарапывание створок малых дверей священной пещеры

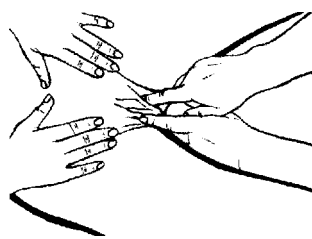


В том же положении шакти ещё чуть больше разводит створки наружных дверей священной пещеры, а шива кончиками ногтей когтит наружную часть внутренних дверей.

1—2 минуты.

Примечание: когтить необходимо складку между створками наружных и внутренних дверей священной пещеры в продольном направлении. Наружную поверхность внутренних дверей когтят как в продольном, так и в поперечном направлении. Прикосновения — нежные, но ногтями, а не подушечками пальцев.

Дхана 74. Избавление паучка. Массаж наружных парных точек



Шива устанавливает кончики пальцев рук на точки, находящиеся на сере п н е входа в священную пещеру, снаружи от створок наружных дверей, и легко вибрирует на них.

I 2 минуты.

Примечание: наружные двери гораздо больше, чем сам вход в священную пещеру. Необходимые точки отыскиваются именно по самому вход

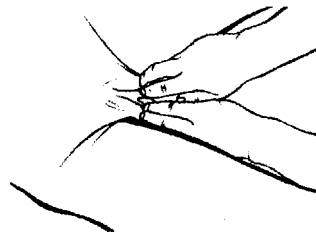
Дхана 75. Прорыв пузырька. Массаж внутренних парных точек

Шива устанавливает кончики пальцев рук на точки, находящиеся на серелипе входа в священную пещеру, кнутри от створок наружных дверей, и легко вибрирует на них.

1-2 минуты.

11ричсчание: эти точки находятся на том же уровне, что и наружные парные точки, поэтому отыскать их легко.

Дхама 76. Возвращение белого. Одновременный массаж наружных и внутренних парных точек



Шива устанавливает на внутренние парные точки кончики указательных пальцев, а на наружные парные точки — средних пальцев и легко вибрирует на них.

1-2 минуты.

Дхана 77. Ласка подобного. Вытягивание створок наружных дверей священной пещеры

Шива берётся за створки наружных дверей священной пещеры двумя или гремя пальцами каждой руки и вытягивает створки на себя, а шакти противодействует этому, сжимая мышцу Ци.

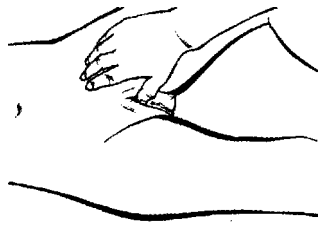
30-40 секунд.

Примечание: вытягивание должно быть медленным, и нежным, но непрерывным. Вытягивание необходимо остановить в момент, когда

створки наружных дверей достаточно вытянуты, но не натянуты, как кожа на барабане. После того, как шива остановит вытягивание, шакти начинает сокращать мышцу Ци, стремясь вытянуть створки из рук шивы. Это повторяется 2—3 раза, затем шива медленно ослабляет натяжение.

Харса Кара — мани. Ласки клитора рукой

Дхана 78. Изменение звука. Прямая передача энергии



Шива устанавливает большой палец правой руки на область мани (клитор) и находится в неподвижности 1—2 минуты, передавая прямо на неё энергию Любви. Шакти ощущает покалывание и тепло под пальцем Шивы и отправляет энергию в Муладхару.

1—2 минуты.

Дхана 79. Простор глубины. Прижимание мани

Шива большим или указательным пальцем ритмично прижимает мани к кости.

2-4 минуты.

Примечание: шива совершает движения, располагая кончик пальца попеременно на середине мани, на его правой, затем — верхней, левой, нижней части, т.е. по часовой стрелке. Один круг занимает не менее 30—40 секунд. Прикосновение должно быть нежное, перемещение пальца — не отрывая его от тела шакти.

Дхана 80. Летний гром. Вибрация мани

Шива совершает вибрационные движения кончиком пальца попеременно в разных плоскостях: влево-вправо, вверх-вниз, по одной диагонали, по второй диагонали.

2-4 минуты.

Примечание: движения лёгкие, не сдвигая кончик пальца относительна мани.

Дхана 81. Мгновение дали. Пощипывание мани

Шива ухватывает мани с двух сторон большим и указательным пальцами и слегка прищипывает его, одновременно слегка приподнимая.

Провести число раз, кратное 9.

Примечание: движение похоже на дхану 40 из Харса Кара-куча. Точно так же необходимо быть внимательным и осторожным, чтобы не причинить боль шакти.

Дхапа 82. Розы из венка* Круговое растирание мани

Шива кончиком пальца обходит вокруг мани по часовой стрелке. Скорость движений зависит от ощущений шакти, но начинать лучше с медленных.

Провести число раз, кратное 9.

Дхапа 83. Курение фимиама. Прижимание мани через йони-наса

Шива ритмично прижимает мани кончиками указательного и среднего пальцев через толщу створок больших дверей справа и слева. Ритмичнее п. прижатий зависит от ощущений шакти, но начинать лучше с медленных.

Провести число раз, кратное 9.

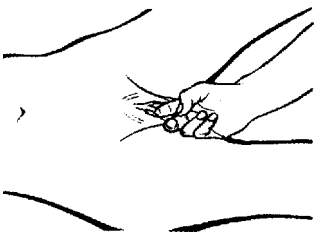
Дхана 84. Бледная тень на стене. Прижимание мани ладонью

Шива кладёт на область мани основание большого пальца и совершает приживающие, вибрирующие и круговые движения в ритме, который определит для него шакти.

Провести число раз, кратное 9.

Харса Кара — йони-двара.
Ласки дверей в священную пещеру рукой

Дхана 85. Наводнение. Прижимание стенок входа



Шива осторожно вводит между створок внутренних дверей священной пещеры кончик указательного пальца и совершает им прижимания стенок священной пещеры в последовательности: передняя — левая — задняя — правая.

Провести число раз, кратное 9.

Примечание: в первые 9 раз шива совершает по 1-2 прижимания, затем — по 3-4 и более, в зависимости от пожеланий шакти. Начинают с лёгких прикосновений, а затем возможно более сильное, но бережное прижатие.

Дхана 86. Водопад. Вращение во входе

Шива, продолжая предыдущее движение, совершает прижимания стенок входа единым, растянутым движением, а не отдельными прижатиями.

Провести число раз, кратное 9.

Примечание: движение напоминает движения ложечки в стакане, но должно быть достаточно медленным и бережным.

Дхана 87. Струйки на закате. Вибрация во входе

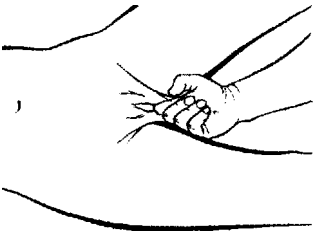
Шива останавливает палец в средней точке входа и совершает им мелкие вибрации в разных плоскостях.

1-2 минуты.

Примечание: движения быстрые, вибрирующие, а не прижимающие. Их совершают последовательно в передне-заднем направлении, затем влево-вправо, затем по диагонали.

Харса йони-кшобана. Ласки священной пещеры рукой

Кана 88. Птичка клюёт. Ласка тёмного пятна



Шива поворачивает кисть ладонью вверх и вводит указательный палец в священную пещеру. Ритмично сгибая палец, он прижимает тёмное пятно к обратной стороне лобковой кости.

1 - 2 минуты.

Примечание: прикосновения к тёмному пятну могут быть как прижимающими, так и поглаживающими из стороны в сторону. Необходимо выбрать наиболее эффективное прикосновение и время от времени чередовать его с другими, чтобы не было привыкания шакти.

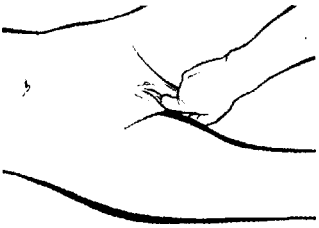
Дхана 89. Ограничение. Ласка границы тёмного пятна

Шива пальцами левой руки слегка прижимает живот шакти прямо над лобковой костью, а введённым в священную пещеру пальцем легко ударяс1 is эту область.

1-2 минуты.

Примечание: шива словно стремится сомкнуть внутренний палец и наружную ладонь. При этом следует быть осторожным, чтобы не повредить мочевой пузырь шакти и не провоцировать позывы к мочеиспусканию.

Дхана 90. Отражение светила. Ласка тихой заводи



Шива поворачивает правую кисть ладонью вниз и пальцем, введённым в священную пещеру, ритмично прижимает точку, близкую к прямой кишке и симметричную тёмному пятну.

1–2 минуты.

Примечание: движения могут быть направлены как к крестцу, так и к промежности. Можно ритмично сгибать палец, как при массаже тёмного пятна, а также прижимать эту точку к подставленному снаружи (к промежности) пальцу. Необходимо выбрать наиболее эффективное воздействие и время от времени чередовать его с другими.

Дхана 91. Объятие в пути. Ласка шейки матки

Шива легко ударяет пальцем по шейке матки или ритмично сдвигает её в любом направлении.

30-40 секунд.

Примечание: воздействия — очень нежные, чтобы не повредить орган. Это упражнение проводить недопустимо, если у шакти есть эрозия шейки матки.

Дхана 92. Величие шакти. Зонный массаж йони

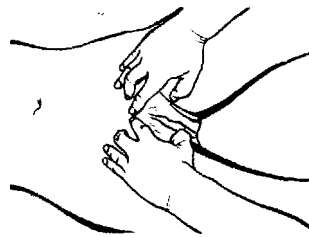
Шива вводит палец в священную пещеру и совершает быстрые движения пальцем в стороны, одновременно продвигая его вперёд и назад спиральными движениями.

Повторить 10–30 раз.

Примечание: в восточной медицине есть мнение, что йони в миниатюре отражает все рефлекторные зоны внутренних органов женщины. Их расположение в йони соответствует тому, как если бы в священной пещере был расположен человек: у свода йони — голова, у больших дверей священной пещеры — стопы ног. Соответственно этому расположению можно особо массировать точки, принадлежащие определённым внутренним органам. Их можно прижимать, вибрировать, пощипывать, поколачивать. Этот массаж показан не только для лечения заболеваний, но для улучшения общего тонуса организма.

Харса Кара — джагхана. Ласки лобка рукой

Дхана 93. Паучок на ветке. Ласка точек лобковой кости

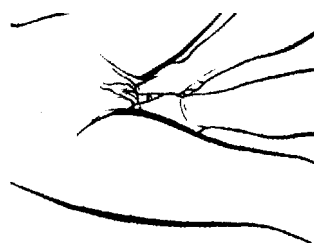


Шива устанавливает пальцы полукругом на верхнюю поверхность лобковой кости на расстоянии 2 см друг от друга и проводит мягкую вибрацию.

1-2 минуты.

Примечание: оба указательных пальца устанавливаются рядом на верхней поверхности лобковой кости по средней линии. Остальные пальцы устанавливаются на расстоянии 1,5-2 см друг от друга, также по верхней поверхности лобковой кости. Таким образом, пальцы расположатся по восходящей дуге. Это упражнение успокаивает энергию.

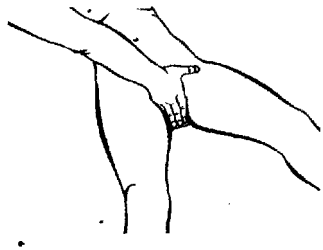
Дхана 94. Затмение луны. Ласка внутренней поверхности седалищных бугров



Шива устанавливает большие пальцы рук на внутреннюю поверхность седалищных бугров и массирует их движениями вперёд и назад. 1—2 минуты.

Примечание: производится массаж тех же точек, что и при массаже области таза (дхана 54-55), но в положении лёжа на спине. Поэтому и движения те же: большие пальцы движутся вперёд и чуть наружу — как бы веером. Движения пальцев проходят вдоль священной пещеры, но вводить в неё пальцы непозволительно.

Дхана 95. Открытие или закрытие дверей смерти



Шива устанавливает распрямлённую ладонь на промежность шакти и производит 36 круговых движений по часовой стрелке.

Это движение успокаивает и уравновешивает потоки энергии, а также носит характер вопроса. Шива ожидает ответа от шакти: на что она настроена?

Если шакти ощущает, что её энергия носит биологический, оргазмический характер и желает слиться со своим богом в интимном акте, то тем самым она признаёт себя смертным существом, творящим акт продления рода. В этом случае ритуал называется ОТКРЫТИЕМ дверей смерти, и он служит прологом к интимному акту.

Если же шакти ощущает себя настроенной на творчество, целительство, медитацию и т.д., то она словно ставит себя и партнёра над смертью, переступая закон продления рода. Тогда ритуал называют ЗАКРЫТИЕМ дверей смерти, и служит началом творческого акта.

После окончания массажа шива протягивает шакти руки и помогает ей сесть в позу Шива-Шакти (шакти сидит на бёдрах шивы, обхватив его за талию ногами), либо в позу Ят-Юб (вариант позы Шива-Шакти, но при этом лингам находится в йони). Партнёры обмениваются ласковыми словами, либо продолжают возбуждать движение энергии Любви своими прикосновениями. В любом варианте основное внимание обращено на энергию области таза

Описанные техники относятся к основному варианту массажа. ласки ануса, а также ласки вульвы ртом используют только постоянные и неизменные партнёры, когда основные ласки хорошо отработаны. Это связано с тонкостями распределения и передачи энергии.

Харса Кара — апана. Ласки задних дверей рукой

Дхана 96. Изнанка ковра. Ласки сжатого апана

Шакти лежит на спине, согнув ноги в коленях и опираясь на стопы, расставленные на ширину 100-120 см. Шива сидит на пятках между её коленей. Указательный палец шива приставляет к анусу и вибрирует им из стороны в сторону, а также по направлению вглубь.

10-40 секунд.

Примечание: шива чередует вибрации в стороны и вглубь с периодичностью 30-40 секунд. Движения — быстрые, осторожные, размах вибраций — небольшой.

Дхана 97. Скромный цветок. Ласка приоткрывающегося апана

Шакти подтягивает ноги на себя, поддерживая их за подколенные ямки. Шива вводит в приоткрытую апану кончик пальца и совершает вибрирующие движения, подобные предыдущему упражнению, а также круговые движения по часовой стрелке, прижимая палец к стенкам апины.

30-40 секунд.

Дхана 98. Циновка из бамбука. Ласка передней стенки апаны

После того, как шива сможет свободно ввести палец в апану на глубину дальней фаланги, он поворачивает руку ладонью вверх и начинает ритмично упираться в переднюю стенку кишки.

30-40 секунд.

Дхана 99. Владение в лесу. Ласка дна тихой заводи — 1 вариант

Шива удерживает палец в апане и одновременно вводит палец второй руки в йони, повернув руку ладонью книзу. Палец со стороны апаны ритмично прижимает стенку кишки к области тихой заводи.

30-40 секунд.

Дхана 100. Владение на опушке. Ласка дна тихой заводи — 2 вариант

Шива удерживает пальцы в апане и йони, как в дхане 99, и перетирает стенки кишки и йони между смыкающимися пальцами.

30-40 секунд.

Дхана 101. Владение в полях. Ласка дна тихой заводи — 3 вариант

Шива совершает движения пальцем, введённым в апану, по направлению к шейке матки.

30—40 секунд.

Примечание: движения должны быть крайне осторожными. Шейка матки может быть расположена высоко, так что не следует стремиться обязательно достичь её. Направление движения только обозначено.

Дхана 102. Хвостик игривой птички. Ласка тёмного пятна через тихую заводь

Когда стенки кишки и йони достаточно размягчатся, шива постепенно доводит свои удары пальцем в апане до прикосновения к тёмному пятну.

30-40 секунд.

Примечание: движения шивы — очень осторожны, их проводят при расслаблении шакти, а это возможно только при отсутствии болезненных ощущений.

Дхана 103. Прорыв через завесу. Ласка задней стенки апана — 1 вариант

Шива разворачивает руку ладонью вниз и ритмично прижимает заднюю стенку, сгибая палец.

30-40 секунд.

Примечание: при этом движении может быть небольшое выпячивание между апаной и вершиной копчика.

Дхана 104. Отскок зайца. Ласка задней стенки апана — 2 вариант

Шива подставляет большой палец к возникшему выпячиванию, и удары внутреннего (указательного) пальца приходятся в большой палец.

30-40 секунд.

Дхана 105. Детёныш крота. Ласка задней стенки апана — 3 вариант

Шива совершает движения пальцем, прижимая стенку кишки к косточке копчика или крестца.

30-40 секунд.

Примечание: при этом движении палец направлен кзади и вверх. Прижатие может быть болезненным, если у шакти есть воспаление тазовых нервов или блок на уровне Муладхара-Свадхистана.

Харса Лапана — джарту. Ласки вульвы ртом

Дхана 106. Движение перезрелого манго

Шива сидит перед креслом, в котором сидит шакти, широко раскинувшая ноги. Шива совершает посасывающие движения, прорабатывая створки наружных и внутренних дверей священной пещеры.

1—2 минуты.

11римечание: шива может совершать посасывающие действия, а также перетирать ткани между губами. Возможны также любые другие действия, которые приятны шакти.

Дхана 107. Движение тёплого хобота

Шива кончиком языка проходит по створкам наружных и внутренних дверей священной пещеры, а также между их створками.

1 -2 минуты.

Примечание: движения шивы могут быть непрерывными или прерывистыми, но направлены по часовой стрелке. Кроме того, полезно время от времени ласкать и золотые канавки, а также место соединения наружных и внутренних дверей у промежности.

Харса Лапана — мани. Ласки клитора ртом

Дхана 108. Испуганный котёнок. Прижатие мани

Шива своим языком прикасается к священному бугорку шакти и совершает частые вибрирующие движения, прижимая его к косточке.

30—40 секунд.

Примечание: движения шивы напоминают **дхану 79** из Харса Кара — мани, и точно так же проводятся очень бережно, начиная с медленного ритма.

Дхана 109. Игра в мяч. Вибрация мани

Шива совершает вибрационные движения языком попеременно в разных плоскостях: влево-вправо, вверх-вниз, по одной диагонали, по второй диагонали.

30—40 секунд.

Примечание: движения — скользящие по поверхности мани. Шива может чередовать движения в разных направлениях.

Дхана 110. Стук сердца. Подкидывание мани

Шива совершает кончиком языка движения, подкидывающие мани вверх.

30-40 секунд.

Примечание: для правильного выполнения движения его необходимо начинать от самого корня мани.

Харса Лапана — йони-двара. Ласки входа в священную пещеру ртом

Дхана 111. Скользящая змея

Шива быстро вводит и выводит свой язык во входе йони, забираясь с каждым движением всё глубже.

30-40 секунд.

Дхана 112. Вкус персика

Шива приникает к месту соединения наружных и внутренних дверей священной пещеры и всасывает его с различной частотой.

30—40 секунд.

Харса Лапана — апана. Ласки задних дверей ртом

Дхана 113. Подбор ключа

Шакти располагается на спине, подняв бёдра к груди и поддерживая ноги руками. В другом положении шакти может занять позицию коровы: на четвереньках, высоко подняв таз. Шива приникает к её апане ртом и совершает движения, подобные вариантам Кара — апана (дхана 96, 97).

Личная жизнь номер...

НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ

Место действия: тренинг Льва Тетерникова «Казантип». Время действия: личное. Действующие лица: шакти, шива, шакти.

Я с самого начала думал, что эту девушку на тренинг занесли одиночество и личная неустроенность. Она то обволакивала своим присутствием кого-то из студентов, то внезапно отталкивала его и переключалась на следующего. А когда после занятия по сокровенному массажу она стала присутствовать и в моём персональном пространстве, запах беды заполнил всё вокруг.

С первых же слов и улыбок Зуля стала рассказывать о своих проблемах — как бы заранее предполагая, что они мне должны быть интересны.

Обнаженность от отчаяния или отстранённость от реакции собеседника? Непонятно, но желания вот так взять и влиться в чужие дела почему-то не возникло. Хотя, конечно, я не оставил её рассказы без сочувствия и комментариев, этого ей было мало. Она обнажалась передо мной всей душой — как дети готовы плакаться кому угодно, заработав синяк или царапину.

А сегодня — ещё интереснее. У неё есть подруга, которая тоже приехала якобы на тренинг, но ни разу не ходила на занятия. У подруги — свои проблемы: ей кажется, что все хотят её, она не может устоять перед любым новым мужчиной, но боится их, как огня. А потому, кроме пятилетней дочки, другой семьи у неё никогда не было.

- Ты представляешь, она на пляж красится по часу!И одевается, как на вечерний приём, и на пляже лежит, словно поджидает жертву. Понятно, что к ней нормальные мужчины не подходят, а подкатывают те, кто её рас краску считают профессиональной принадлежностью. А давай мы её раскрутим, чтобы перевернуть жизненные принципы?

Во дала — нечто типа «давай ей вырежем аппендицит, чтобы не хромала И при этом — «МЫ её...»; мы пахали, со своими комплексами вместе... Но и оставлять девушку в бедственном положении тоже нехорошо. Есть над чем подумать.*

А ни вечернем занятии подруга-невидимка вдруг материализовалась и стала усиленно знакомиться. Конечно, с подачи Зули и ожиданием немедленной материализации слонов. Почти вынужденно приглашаю обеих к себе на смешанный массаж.

Настроение — не лучшее, ощущается какая-то внутренняя тревожности, я помню, что нередко именно такое полураздражённое состояние бывало у меня на занятиях, которые заканчивались колоссальными подвижками. Так что просто веду девушек к себе, угощаю чаем, распахиваю дверь чанной.

Три минуты даю им на то, чтобы чуть привыкли к ситуации, а потом проникаю за занавесочку. Девушки держатся в разных углах ванны — и та, что пока тайна, и та, что пытается быть открытой настежь. Встаю между ними и прошу помыть меня... Руки, руки уберите!Они вам не для того даны... Начинается соревнование — кто откровеннее припадёт ко мне под флагом мытья. Повод понятен — их двое, кто-то должен быть. ЛУЧШЕ, но зачем это «лучше», они и сами не знают.

Медленно поворачиваюсь от одной к другой, прикасаюсь с Любовью, чувствую, что замедляются движения, появляются проникновенность и нежность. Волны приязни и признания колышут нас троих, так что через несколько минут уже непонятно, кто есть кто, кому, принадлежат эти руки и эти бёдра, эти ласки и эти подставления.

Улучив момент, когда я повернулся к Зине лицом, она обхватывает меня и припадает к моему рту. Губы у девушки пухлые, чувственные; язык — на границе губ, но не высовывается за отведённые границы. Она слегка трепещет язычком, но основные ощущения у меня со стороны спины — там прижалась ко мне Зуля, и там же плотно лежат ладони Зины. Чувствую, что нижняя часть тела Зины не прилегает ко мне, и уже готов помочь девушке преодолеть это пионерское расстояние. Но тут бестрепетная рука соскользнула с моей спины и прикоснулась к лингаму. Жест какой-то несексуальный, не понимаю, что за ним стоит — как будто врач обследует или портной снимает мерку. Но тут губы Зины слегка расширяются, ощущается какой-то ток воздуха, причём непонятно, то ли она всасывает в себя моё дыхание, то ли наоборот, вдыхает в меня. Мгновенно я ощущаю словно слабый укол током, пробивающий меня через низ живота, основание лингама, бёдра — и уходящий вверх по позвоночнику.

Лингам распрямляется и наливается силой. Ток энергии Любви ощущаю как непрерывный круговорот: из ладони Зины — в мой лингам, вверх по позвоночнику до уровня сердца, а затем переходит в обнажённые груди девушки и спускается вниз. Кроме того, часть энергии поднимается выше и проходит через губы, а лишь затем стремится вниз, чтобы подпитывать поток, прошедший через'Анахату.

Дышу тяжело, потому что каждый подъём грудной клетки вызывает микровзрывы в груди и животе: словно точечные попадания тонких иголочек, отзывающиеся сладким томлением внизу, в самом основании лингама.

Но тут Зина слегка вздрагивает и отпускает мой жезл. Тут же исчезает эрекция, а вслед за ней я ощущаю, что закрылся некий внутренний кран — эрекция перестала вытекать и двигаться. Зато появляется чувство, словно входишь в спокойный тёплый пруд: медленно и неотвратимо внутри поднимается уровень тепла и влажности — от основания лингама проникает в бёдра, ближе к пояснице растекается незримым озером, а затем — всё выше и всё медленнее... И ещё — чувство, словно отдельно от происходящего шумит свежая зелень на ветру и слышится звук свирели, неумелой в чьих-то слабых руках...

Скольжу между женщинами, разворачиваясь спиной к Зине, и она немедленно начинает мыть меня своей грудью. Терпение Зули, кажется, было на исходе — её губы быстрые и активные. Не позволяю ей вытягивать из меня соки своим нетерпением и получаю вознаграждение почти сразу: девушка становится похожей на мягкий и спелый экзотический плод. Энергия у нас течёт в обратном направлении: от языков — вниз, к йони и лингаму. Они соприкасаются, но в этом нет ничего похотливого — именно так и удобнее всего стоять, обнявшись и обмениваясь энергией. При этом

я ми твснно ощущаю, что наша общая энергия Любви содержит немалую часть энергии Зины — и сама Зуля тоже это чувствует, и эти ощущения кружат голову и выносят за пределы тесной ванны.

Лоб Зули и лоб Зины прикасаются ко мне почти одновременно — словно пытаясь удержать меня на месте. Но я и не собираюсь покидать своего места. Прикосновение как будто создаёт подсасывающее напряжение - из плеч, из груди, из сердца и Анахаты медленно всплывают мерцающие блёстки теплоты, уверенности, спокойствия, непреодолимости. Мгновение кружится голова, а потом затылок пронзает острая игла сладкой боли — и взрыв разноцветных огней перед глазами. Словно салют по случаю праздника — и я знаю, что это праздник в честь моего преображения.

Девушки тяжело дышат почти в унисон, быстрые вдохи сопровождаются вскриками и всхлипами. Кажется, что я перестал быть для них желаемым объектом, перешел на уровень орудия, которым пользуются без раздумий — приятно ли это самому орудию. Обе тесно прижимаются ко мне, высасывая мою энергию своими йони. И в то же время из них бьют потоки энергии, проникающей в меня через все чакры, через всю поверхность тела, через каждую клеточку тела. И моя энергия любви течёт им навстречу — смешиваясь, но не препятствуя потоку пройти, словно меч через воздух. Сущность обеих девушек пронзает меня, смешивается, переливается из тела в тело, по всем трём участникам. Ощущаю, что часть энергии — точно Зинина, часть — Зули, часть — смешанная. Странное ощущение: барьеров нет, нет одиночества, отчуждённости, уединения, зато есть единство, понимание... нет — знание того, что происходит в едином теле-пространстве.

И я внезапно отшатываюсь от Зины: передо мной глаза Зули, в которых ясно читается: «Я тоже вижу...». Зина словно покинула своё тело — оно стоит в наших объятиях, но самой девушки в нём нет. Она частью в нас. а частью — вне нас и себя. Дыхание мгновенно замедляется, лицо разглаживается и розовеет, мелко дрожат ресницы. Выскользнув из ванны, принимаю тело Богини и переношу в комнату.

Идти 15 шагов, но они даются мне с огромным трудом — прикосновение к телу-без-человека вызывает страннейшие ощущения. Словно я вот-вот выйду из своих границ, взметнусь ввысь, чтобы никогда не возвращаться. Это не смерть, это жизнь — жизнь в настоящем, в действительном, в реальном мире. Изнутри корёжат волны энергии Любви, энергии, застоявшейся и настраивающей саму себя на вселенскую волну

Такое уже было у меня, и не раз: это явный выход в изменённое состояние сознание, но впервые — с чужой подачи, без моего устремления. Приседая на подгибающихся ногах, нежно укладываю Зину на расстеленные

одеяла, вижу изумлённо-восторженное лицо Зули, ощущаю втягивающий водоворот в Анахате Зины — и всё пропадает, исчезает в тумане и ясности нездешней яви...

Целый час Зина наблюдала и участвовала в том, что творилось между Зулей и мной — и радовалась, и тревожилась, и восхищалась. Пока не пришел её черёд.

ШАКТИ ЛАСКАЕТ ШИВУ

Работа с областью Муладхары у мужчины начинается с проработки области таза, а также голеней и бёдер — что описано в соответствующих разделах для женщин.

Краткое содержание этих разделов:

Харса Кара — путта. Ласки таза — контакт с Муладхарой

Дхана 47. Поддержка извне. Прогревание головок бедренных костей ладонями.

Дхана 48. Внешняя грань. Массаж головок бедренных костей.

Дхана 49. Перепёлка в небе. Глубокая проработка мягких тканей выше головок бедренных костей.

Дхана 50. Ящерица в траве. Глубокий массаж середины ягодицы.

Дхана 51. Приход. Массаж мест выхода тазовых нервов.

Дхана 52. Открытая поляна. Массаж наружных отверстий тазовых нервов.

Дхана 53. Мох на стволе. Общий массаж точек выхода тазовых нервов.

Дхана 54. Махараджа в радости. Массаж седалищных бугров.

Дхана 55. Затмение. Массаж внутренней поверхности седалищных бугров.

Дхана 56. Перестук за спиной. Прямая передача энергии в область Муладхары сзади.

Харса Кара — падам. Ласки голени и бёдер

Дхана 57. Маленький трубач. Вибрация икроножной мышцы.

Дхана 58. Вылущивание ореха. Прижатие икроножной мышцы

Дхана 59. Телега в лесу. Выжимание икроножной мышцы.

Харса Кара — шрони. Ласки бёдер рукой

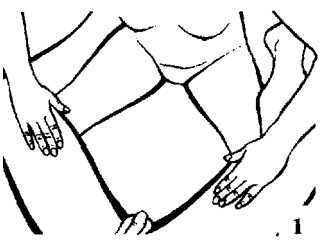
Дхана 60. Цвет боярышника. Вибрация мышц бедра.
Дхана 61. Листопад. Прижатие мышц бедра.
Дхана 62. Взлёт с воды. Подкручивание бедра.
Дхана 63. Запах моря. Вытягивание бедра.

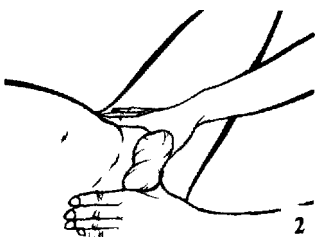
Поза шакти — сидя на пятках между ног шивы на уровне его коленей. Ноги шивы разведены так, чтобы шакти было удобно сидеть, и слегка согнуты в коленях. При этом ноги шивы могут быть переброшены через разведённые колени шакти, а бёдра естественно разведены.

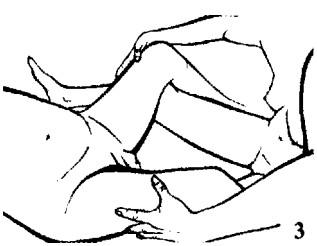
ЛАСКА ЛИНГАМА И АНДА - ПОКЛОНЕНИЕ МУЖСКОЙ СУЩНОСТИ

Харса Кара — медхрам. Ласки мужской сущности рукой

Дчана 114. Согревание сущности. Введение энергии непосредственно в медхрам


1


2


3

Шакти кладёт свои ладони на внутреннюю поверхность бёдер шивы на уровне его коленей. Ладони направлены четырьмя пальцами вверх, к голове шивы, а большим — вниз (к полу). Шакти ведёт ладони вперёд, пока большие пальцы не войдут под мошонку, затем ладони

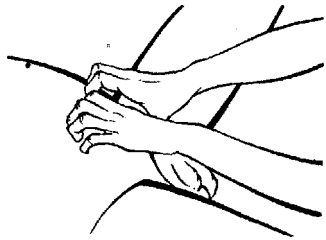
сходятся на медхрам (то есть на лингаме и анде), увлекают за собой лингам и анду вверх, переваливают через медхрам и расходятся в стороны. Ладони возвращаются вниз по наружной поверхности бёдер и вновь устанавливаются на уровне коленей.

2—3 минуты.

Примечание: весь цикл занимает два вдоха-выдоха, движения — достаточно медленные и осторожные. Во время движения ладоней вперёд шакти делает выдох, излучая свою энергию любви прямо в лингам. Переваливание ладоней через медхрам — вдох, движение в стороны — выдох, возвращение к коленям — вдох. Дыхание шивы — обратное. Ощутив движение энергии в Муладхаре, шива может усиливать её поток, работая мышцей Ци.

Харса Кара — калатра. Ласки окружности лингама рукой

Дхана 115. Дракон примирения. Когтение области Муладхары

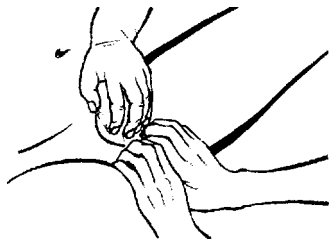


Шакти когтит область низа живота, лобка, верхней трети внутренней поверхности бедра шивы.

1-2 минуты.

Примечание: когтить следует с такой же силой, как и все другие области тела.

Дхана 116. Дракон покровительства. Когтение промежности шивы



Шива кладёт левую ладонь на мошонку, полностью прикрывая её, и слегка приподнимает мошонку. Шакти процарапывает ложбинку между бедром и мошонкой, а также открывшуюся часть промежности.

1—2 минуты.

Примечание: в этом, а также в последующих упражнениях когтить следует с такой же силой, как и все другие области тела. Направления движений могут быть различные. Но движения рук шакти ВСЕГДА должны

быть направлены к себе — в соответствии с общими принципами ногтевого массажа.

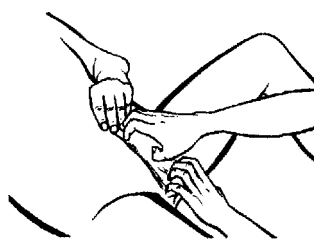
Харса Кара — анда. Ласки мошонки рукой

Дхана 117. Свет звёзд. Когтение нижней поверхности мошонки

Шива, не отрывая левой ладони от тела, перемещает её чуть вверх, обнажая нижнюю поверхность мошонки, а шакти когтит её нижнюю и боковые части.

1 -2 минуты.

Дхана 118. Отклонение пути. Когтение передней части мошонки и нижней поверхности лингама

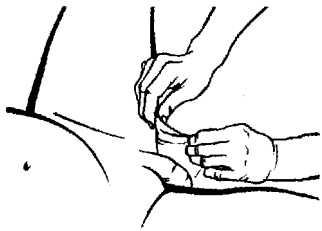


Шива, не отрывая левой ладони от тела, перемещает её ещё выше и берётся за крайнюю плоть (если её нет, то за головку). Слегка

оттягивает лингам вверх под углом 30 градусов, а шакти когтит верхнюю часть мошонки и нижнюю поверхность лингама.

1-2 минуты.

Дхана 119. Плеск у берегов. Перетирание мошонки

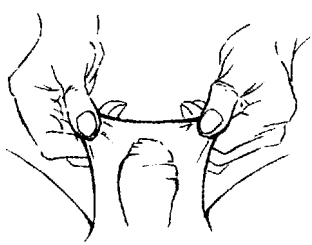


Шакти перетирает кожу мошонки между большим и указательным пальцами, словно считая деньги. Пальцы скользят по всей поверхности мошонки.

1-2 минуты.

Примечание: движения шакти непрерывны: пока пальцы одной руки перетирают кожу, пальцы второй руки переставляются на новое место. И так — по всей поверхности, включая боковые и самую нижнюю.

Дхана 120. Распределение богатства. Оттягивание мошонки вперёд

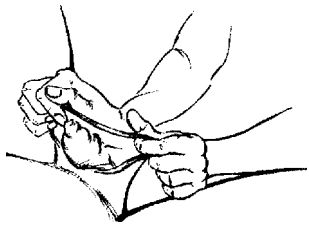


Шакти берёт за самые нижние края мошонки большими и указательными пальцами обеих рук. Оттягивает мошонку вниз (к стопам) и чуть в стороны (как продолжение передней брюшной стенки), пока у шивы не появится приятная болезненность в основании лингама. ДО БОЛИ НЕ ДОВОДИТЬ! В конце движения шива напрягает мышцу Ци, пытаясь вырвать мошонку из пальцев шакти.

Повторить 3-4 раза.

Примечание: шакти постепенно наращивает усилие, действуя медленно, по непрерывно. Если упражнение проводится правильно, то шива ощущает тянущую пустоту от пальцев шакти почти до самого пупка.

Дхана 121. Многоцветие. Оттягивание мошонки вверх



То же движение, но направление оттягивания — вертикальное, как продолжение промежности.

Повторить 3—4 раза.

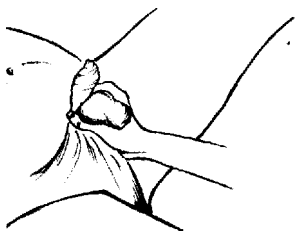
Дчнпа 122. Перед бурей. Когтение «паруса»

Шива берёт за те же места, где мошонку держала шакти, и растягивает мошонку вертикально вверх и чуть в стороны. Шакти процарапывает растянутую мошонку.

30-40 секунд.

Харса Кара — линга. Ласки лингама рукой

Дхана 123. Букет орхидей. Кольцевое вытягивание лингама

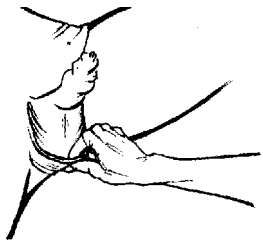


Шакти отводит большой палец и снизу подводит ладонь под мошонку. Берёт в кольцо из большого и указательного (или большого и среднего) пальцев основание лингама и мошонку. Мягко и медленно вытягивает их перпендикулярно телу до появления напряжения в основании лингама и под кожей живота. В этом положении остановиться и выждать 30-40 секунд. ДО БОЛИ НЕ ДОВОДИТЬ! Шива, ритмично напрягая мышцу Ци, подтягивает вверх мошонку и двигает лингамом, стремясь вырвать его из кольца.

Повторить 3—4 раза.

Примечание: шакти постепенно наращивает усилие, действуя медленно, но непрерывно. Чаще всего шива не испытывает никаких неприятных ощущений, но иногда может ощутить, как натягиваются семенные канатики, идущие к яичкам. В этом случае он останавливает шакти и начинает свои движения с этой точки.

Дхана 124. Ход крота. Ласка первой точки простаты



Шакти указательным пальцем неглубоко внедряется в середину мошонки, а затем проводит его под кожей почти до самого апама. Перетирает кожу между большим и указательным пальцами.

30-40 секунд.

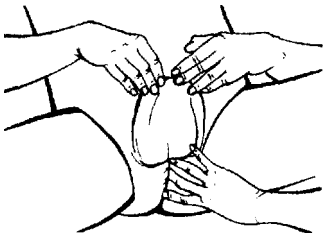
Примечание: движение шакти с самого начала направлено ВНИЗ, а не вперёд. Ей необходимо создать «карман» из кожи мошонки, через который она и проникает под кожу промежности. При правильном выполнении движения у шивы нет никаких неприятных ощущений.

Дхана 125. На краю скалы. Ласка второй точки простаты.

Шакти устанавливает средний палец прямо перед апама, а указательный — перед средним. Убрав средний палец, шакти массирует найденную точку.

30-40 секунд.

Дхана 126. Углубление на берегу. Ласка точки семяизвержения



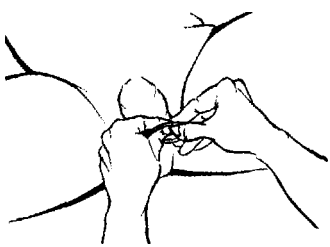
Шакти средним пальцем правой руки находит середину промежности и ритмично нажимает, прижимая её чуть вверх, к кости с частотой 1 прижатие в секунду.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: чтобы найти эту точку быстро, шакти устанавливает указательный палец у задней границы мошонки, безымянный — у передней границы апама. Тогда средний палец ляжет на середину промежности.

Эту точку в наше время называют «миллион долларов», считая, что её прижатие во время близости предотвращает семяизвержение. На самом деле к такому эффекту приводит тренировка, регулярное повторение упражнения.

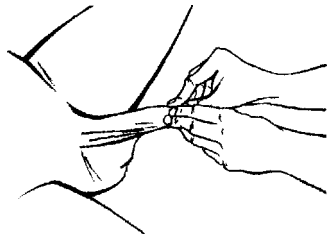
Дхана 127. Явление под землёй. Ласка крайней плоти



Шакти умеренно вытягивает вперёд крайнюю плоть большими и указательными пальцами обеих рук, ритмично потягивает крайнюю плоть вперёд и чуть в стороны, перемещая пальцы по всей окружности. 2-3 минуты.

Примечание: крайнюю плоть необходимо захватить, введя один палец неглубоко в отверстие крайней плоти, а второй разместив снаружи. Движения похожи на перетирание мошонки.

Дхана 128. Выращивание корня. Вытягивание крайней плоти



Шакти, продолжая предыдущее движение, берёт крайнюю плоть большим и указательным пальцами обеих рук и изо всех сил вытягивает её вверх. При этом лингам остаётся свободным внутри крайней плоти.

Повторить 3-4 раза.

Примечание: шакти постепенно наращивает усилие, действуя медленно, но непрерывно. Шива не испытывает никаких неприятных ощущений.

Дхана 129. Гнездо цесарки

Шакти собирает лфайнюю плоть шивы вперёд, перед головкой лингама, а затем внедряется под неё пальцем, затем обходит кончиком пальца вокруг головки по часовой стрелке.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: движения — крайне осторожные; шакти стремится погрузить кончик пальца до самой венечной борозды, но так, чтобы это не было болезненно для шивы. Помните, что с нижней стороны между головкой и крайней плотью натянута уздечка, поэтому с этой стороны палец не может погружаться глубоко.

Дхана 130. Колодец

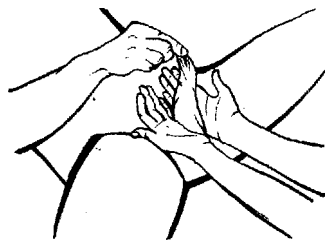
Шакти обхватывает основание лингама кольцом из большого и указательного пальцев и сжимает изо всех сил на 3-5 секунд. Отпускает

захват переносит пальцы на 1 сантиметр ближе к головке и вновь сжимает. Так повторяется до самого основания головки.

Повторить 3-5 раз.

Примечание: шакти может не опасаться причинить боль шиве — если она будет сжимать лингам кольцом, а не плоско между пальцами, то ее действия практически неощутимы мужчиной.

Дхана 131. Веялка. Перетирание лингама



Шакти зажимает основание лингама между боковыми поверхностями ладоней (со стороны мизинца) и перетирает его, постепенно поднимая выше — до основания головки.

Повторить 3—5 раз.

Примечание: ладони обращены вверх, к лингаму прилежат именно боковые поверхности со стороны мизинцев.

Дхана 132. Возжигание огня — первый способ

Шакти берёт лингам между прямых ладоней и начинает перекатывать его, словно добывая огонь трением. Левая ладонь неподвижная, правая прокатывает лингам по ней.

20-30 секунд.

Примечание: движения — не быстрые, но длинные, чтобы лингам скручивался примерно на 90 градусов. Прижатие ладоней должно быть таким, чтобы кожа свободно ходила вокруг тела лингама.

Дхана 133. Возжигание огня — второй способ.

Шакти продолжает предыдущее движение, но теперь правая ладонь неподвижна, а левая прокатывает по ней лингам.

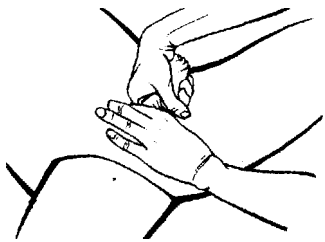
20—30 секунд.

Дхана 134. Возжигание огня — третий способ.

Шакти продолжает предыдущее движение, одновременно двигая ладонями навстречу друг другу.

20—30 секунд.

Дхана 135. «Крапива»

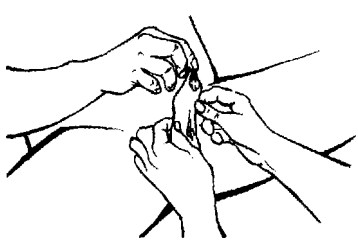


Шакти берёт основание лингама в два кольца из большого и указательного пальцев обеих рук и совершает ими несколько движений встречно. Отпускает лингам, переносит кольца на 1 сантиметр выше и повторяет действия. И так — до основания головки (обычно — 4-6 перемещений).

Повторить 3-4 раза.

Примечание: движение похоже на детскую забаву «крапива», которую дети делают друг другу на предплечий. Но упражнение делается не для того, чтобы повредить кожу лингама. Поэтому захват должен быть не столь сильным.

Дхана 136. Искусство гончара. Прощипывание лингама



Шакти прощипывает кожу на боковых поверхностях лингама.

40-50 секунд.

Примечание: прощипывать нужно добросовестно, не жалея кожу — это практически безболезненная для шивы процедура. В то же время щипок не должен заканчиваться вывертом или выкручиванием кожной складки, чтобы не было повреждений. Прощипывается вся кожа, не исключая и прикрывающую головку.

Харса Кара — урдхвалинга. Ласки мощного лингама рукой

Следующие упражнения проводятся только на мощном лингаме (во время эрекции), поскольку сама техника прикосновений предусматривает его упругость.

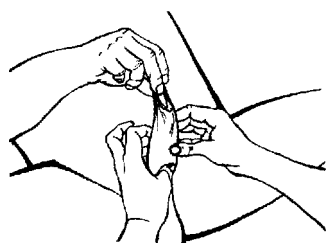
Дхана 137. Лущение початка. Сощипывание кожи

Шакти сощипывает кожу с боковых поверхностей лингама.

30-50 секунд.

11римечание: пальцы шакти мягко скользят по телу лингама, что позволяет легко ухватить кожу.

Дхана 138. Барабанная дробь. Поколачивание лингама



Шакти подставляет большие пальцы рук под лингам, а остальными четырьмя барабанит по его нижней поверхности.

30-40 секунд.

Примечание: необходимо пробарабанить всю поверхность лингама, легко «бегая» пальцами выше и ниже по лингаму. Легкое поколачивание лингама способно вызвать прилив энергии и укрепление органа. В этом случае поколачивание мощного лингама проводится более активно.

Харса Кара — лингагра. Ласки головки лингама рукой

Дхана 139. Потирание головки черепахи

Шакти зажимает основание головки лингама между указательным и средним пальцами правой руки, а большим пальцем скользит по головке круговыми движениями.

По 50-150 кругов в каждую сторону.

Примечание: шакти захватывает лингам под головкой, чтобы головка находилась со стороньг ладони. Для выполнения упражнения на головку наносится 2—3 капли масла. Скольжение не должно быть неприятным шиве.

Дхана 140. Невозможная польза. «Скручивание» головки лингама

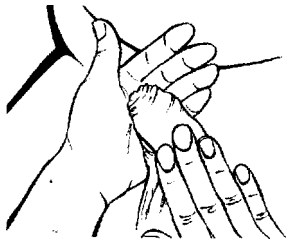
Шакти берёт лингам правой рукой так, чтобы он вошел в ладонь со стороны кольца из большого и указательного пальцев. Затем она проводит скручивающее движение по часовой стрелке, скользя ладонью вокруг головки.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: для выполнения упражнения необходимо нанести масло на лингам и правую ладонь. Шакти выполняет движение таким

образом, что когда рука начинает выворачиваться, выпрямляет указательный палец и обводит лингам вокруг него. При этом движение не прерывается. Лингам ни в коем случае нельзя зажимать в ладони — рука всё время только скользит вокруг него.

Дхана 141. Полёт голубя. Спиральная вибрация лингама

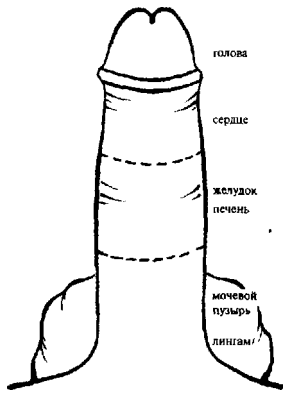


Шакти укладывает лингам в левую ладонь, а кончиками пальцев правой руки совершает вибрирующие зигзагообразные движения по его нижней поверхности, начиная от основания и заканчивая у головки.

Повторить 4-6 раз.

Примечание: это движение, как правило, уравновешивает энергию Шивы и успокаивает эрекцию. Поэтому используется только в конце массажа. Для правильного выполнения движения основание лингама укладывается у запястья, а головка оказывается на основании указательного и среднего пальцев.

Дхана 142. Йогин вне времени. Зонный массаж лингама



Шакти легко захватывает лингам между большим и указательным пальцами. Продвигается от основания к головке и обратно спиральными движениями.

Повторить 5–6 раз в обе стороны.

Примечание: в восточной медицине есть мнение, что лингам в миниатюре отражает все рефлекторные зоны внутренних органов. Их расположение на лингаме соответствует тому, как если бы лингам был телом человека: головка лингама — это голова, у мошонки — пах, а ноги скрыты мошонкой. Соответственно этому расположению можно особо массировать точки, принадлежащие определённым внутренним органам. Их можно прижимать, вибрировать, пощипывать, поколачивать.

Харса Кара — джагхана. Ласки лобка рукой

Дхана 143. Паучок на ветке. Ласка точек лобковой кости

Шакти устанавливает пальцы полукругом на верхнюю поверхность лобковой кости на расстоянии 2 см друг от друга и проводит мягкую вибрацию.

1-2 минуты.

Примечание: оба указательных пальца устанавливаются рядом на верхней поверхности лобковой кости по средней линии. Остальные пальцы устанавливаются на расстоянии 1,5-2 см друг от друга также по верхней поверхности лобковой кости. Таким образом, пальцы расположатся по восходящей дуге. Это упражнение успокаивает энергию.

Дхана 144. Затмение луны. Ласка внутренней поверхности седалищных бугров

Шакти устанавливает большие пальцы рук на внутреннюю поверхность седалищных бугров шивы и массирует их движениями вперёд и назад.

1–2 минуты.

Примечание: производится массаж тех же точек, что и при массаже области таза (дхана 54-55), но в положении лёжа на спине. Поэтому и движения те же: большие пальцы движутся вперёд и чуть наружу — как бы веером. Движения пальцев проходят вдоль прямой кишки, но вводить пальцы в анус непозволительно.

Дхана 145. Открытие или закрытие дверей смерти

Шакти устанавливает распрямлённую ладонь на промежность шивы и производит 36 круговых движений по часовой стрелке.

Это движение успокаивает и уравновешивает потоки энергии, а также носит характер вопроса. Шакти ожидает ответа от Шивы: на что он настроен?

Если шива ощущает, что его энергия носит биологический, оргазмический характер и он желает слиться со своей богиней в интимном акте, то тем самым он признаёт себя смертным существом, нуждающемся в продлении рода. В этом случае ритуал называется ОТКРЫТИЕМ дверей смерти и служит прологом к интимному акту.

Если же шива ощущает себя настроенным на творчество, целительство^ медитацию и т. д., то он как бы ставит себя и партнёршу над смертью, отвергая биологическую природу. Тогда ритуал называют ЗАКРЫТИЕМ дверей смерти, и он служит началом творческого акта.

Описанные техники относятся к основному варианту массажа. Ласки ануса, а также ласки медхрам ртом используют только постоянные и неизменные партнёры, когда основные ласки хорошо отработаны. Это связано с тонкостями распределения и передачи энергии.

Харса Кара — апана. Ласки задних дверей рукой

Дхана 146. Изнанка ковра. Ласки сжатого апана

Шива лежит на спине, согнув ноги в коленях и опираясь на стопы, расставленные на ширину 100—120 см. Шакти сидит на пятках между его коленями. Указательный палец шакти приставляет к анусу шивы и вибрирует им из стороны в сторону, а также по направлению вглубь.

30-40 секунд.

Примечание: шакти чередует вибрации в стороны и вглубь с периодичностью 30-40 секунд. Движения — быстрые, осторожные, размах вибраций — небольшой.

Дхана 147. Скромный цветок. Ласка приоткрывающегося апана

Шива берёт ноги на себя и укладывает колени на свои плечи, поддерживая ноги за подколенные ямки. Шакти вводит в приоткрытый анус кончик пальца и совершает вибрирующие движения, подобные предыдущему упражнению, а также круговые движения, по часовой стрелке прижимая палец к стенкам ануса.

30-40 секунд.

Дхана 148. Циновка из бамбука. Работа с передней стенкой апана

После того, как шакти сможет свободно ввести палец в анус на глубину дальней фаланги, она поворачивает руку ладонью вверх и начинает ритмично упираться в переднюю стенку кишки.

30-40 секунд.

Примечание: в этой области находится простата, которую шакти может ощутить в форме каштана — округлую, с центральной бороздкой. Простата может быть очень чувствительной! Поэтому движения шакти должны быть очень осторожными, а если шива ощущает болезненность, то дхана не проводится.

Дхана 149. Прорыв через завесу. Ласка задней стенки апана — 1 вариант

Шакти разворачивает руку ладонью вниз и ритмично прижимает стенку, сгибая палец.

30-40 секунд.

Примечание: при этом движении может быть небольшое выпячивание между апаной и началом копчика. Название дханы ни в коем случае не отражает силу воздействия. Прижатия задней стенки совершаются нежно и бережно, без болезненных ощущений.

Дхана 150. Отскок зайца. Ласка задней стенки апана — 2 вариант

Шакти подставляет большой палец к возникающему выпячиванию и удары внутреннего (указательного) пальца приходятся в её большой палец.

30—40 секунд.

Дхана 151. Детёныш крота. Работа с задней стенкой апана — 3 вариант

Шакти совершает движения пальцем, прижимая стенку кишки к косточке копчика или крестца.

30-40 секунд.

Примечание: при этом движении палец направлен кзади и вверх.

Харса Лапана — анда. Ласки мошонки ртом

Дхана 152. Движение перезрелого манго.

Шива сидит в кресле, широко раскинув ноги. Шакти стоит перед ним на коленях и совершает посасывающие движения, прорабатывая всю площадь мошонки.

1—2 минуты.

Примечание: шакти может совершать посасывающие движения, а также перетирать кожу между губами. Возможны также любые другие действия, которые приятны шиве. Касаться яичек ЗАПРЕЩЕНО! Яички могут быть очень чувствительны, поэтому их массаж может совершать только сам шива.

Дхана 153. Движение тёплого хобота

Шакти кончиком языка проходит по складкам, ограничивающим промежность с обеих сторон, а также в складках под мошонкой.

1—2 минуты.

Примечание: движения шакти могут быть непрерывными или прерывистыми, но направлены по часовой стрелке.

Дхана 154. Бросок змея. Прижатие точек промежности

Шакти своим языком прикасается к точкам, о которых шла речь в дханах 125 и 126, и совершает частые вибрирующие движения, прижимая их к промежности

30-40 секунд.

Примечание: движения шакти могут быть смешанными: она может поочередно прикасаться ко второй точке простаты и точке семяизвержения, или же вначале провести вдыхание энергии в одну, а затем — в другую точку.

Дхана 155. Мягкий мячик. Вибрация анда

Шакти внедряется кончиком языка в середину мошонки и совершает вибрационные движения языком попеременно в разных плоскостях: влево-вправо, вверх-вниз, по одной диагонали, по второй диагонали.

30-40 секунд.

Примечание: движения подкидывают ткань мошонки в избранных направлениях. Шакти может чередовать движения в разных направлениях, совершая обход мошонки по часовой стрелке.

Дхана 156. Осенние игры. Подкидывание анда

Шакти внедряется кончиком языка в основание мошонки и совершает движения, подкидывающие анда вверх, постепенно продвигаясь до основания лингама.

30-40 секунд.

Примечание: для правильного выполнения движения его необходимо начинать от самого основания мошонки.

Дхана 157. Песня гор. Звучание анда

Шакти забирает в рот почти всю кожу мошонки и начинает петь гамму, вибрируя ткани шивы звуковыми колебаниями.

1—2 минуты.

Примечание: звук должен тянуться длинно, переход от ноты к ноте не прерывает пения. Необходимо подстроиться под такую реакцию

мужчины, когда звук станет отражаться от его тканей и смешиваться со звуком, издаваемым шакти. Можно петь звук «Ом» или биджа-мантры (звуки, соответствующие чакрам).

Харса Лапана — линта. Ласки лингама ртом

Дхана 158. Дыхание богини

Шакти забирает в рот лингам шивы и совершает вдох носом и выдох ртом, согревая священный инструмент.

30—40 секунд.

Примечание: шакти охватывает лингам губами неплотно, так, чтобы тёплый воздух её дыхания проходил вдоль него. При этом шакти может погружать лингам в рот чуть глубже или чуть выпускать его наружу — в зависимости от её ощущения согревающейся плоти.

Дхана 159. Вкус банана

Шакти целует боковые поверхности лингама, всасывая кожу чуть сильнее или чуть слабее — чтобы у шивы было постоянное ожидание следующего действия.

30-40 секунд."

Дхана 160. Священное ожерелье

Шакти покусывает боковые поверхности лингама, соскальзывая своими зубами с тела органа и ухватывая только кожу.

30—40 секунд.

Примечание: покусывания не должны быть болезненными. Кроме покусываний, шакти может зажимать кожу лингама губами.

Дхана 161. Мельничное колесо

Шакти глубоко забирает в себя лингам и, поднимая голову, медленно выпускает его наружу, пропуская через достаточно сжатые губы.

30-40 секунд.

Примечание: движения шакти — достаточно медленные, а сжатие лингама не должно быть болезненным,

Дхана 162. Плаванье на стремнине

Шакти забирает лингам в рот и совершает языком быстрые вибрационные движения по головке и телу лингама, находящихся во рту.

30-40 секунд.

Харса Лапана — лингагра. Ласки головки лингама ртом

Дхана 163. Кольцо ласки

Шакти зажимает губами окружность лингама на уровне венечной борозды и ритмично напрягает губы, сужая отверстие.

30—40 секунд.

Примечание: губы шакти не перемещаются вдоль лингама, а всё время остаются на уровне основания головки.

Дхана 164. Сила ласки

Шакти удерживает головку лингама губами и сильно и ритмично втягивает её в себя.

30-40 секунд.

Примечание: руки шакти могут совершать любые движения в контакте с линагмом или анда шивы — в зависимости от знания его реакций и от его просьб.

Дхана 165. Сила постоянства

Шакти глубоко втягивает головку лингама и, удерживая её в этом положении, совершает дополнительные всасывающие или глотательные движения.

30-40 секунд.

Дхана 166. Уборка гнезда

Шакти собирает крайнюю плоть шивы вперёд, перед головкой лингама (наподобие дханы 129), а затем внедряется под неё языком. Шакти обходит кончиком языка вокруг головки по часовой стрелке.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: движения — осторожные, язык располагается между головкой лингама и крайней плотью. Помните, что с нижней стороны между головкой и крайней плотью натянута уздечка, поэтому с этой стороны язык не может погружаться глубок**о.**

Дхана 167. Колокол на ветру

Шакти совершает быстрые удары языком по уздечке лингама.

30-40 секунд.

Примечание: удары проводятся сильным, напряженным языком. Если у шивы было сделано обрезание, то удары приходятся в то место, зде уздечка была.

Харса Лапана — урдхвалинга. Ласки мощного лингама ртом

Дхана 168. Мангуста

Шакти покусывает лингам шивы, начиная с головки и до самого основания, а затем такими же покусываниями вновь возвращается к головке.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: шакти не прилагает усилия при покусывании, но действует всё-таки зубами, а не губами.

Дхана 169. Проращивание стебля

Шакти нагибается к лингаму, крепко сжимает губами основание лингама и начинает выпрямлять шею, прокатываясь губами по всему органу. Затем вновь охватывает губами основание.

Повторить число раз, кратное 9.

Примечание: шакти может рукой удерживать кожу лингама у основания, чтобы губы прокатывались по телу лингама, а не тянули кожу с собой.

Дхана 170. Удары кролика

Шакти крепко зажимает головку лингама между губами, а языком наносит частые ритмичные удары по её нижней поверхности.

30-40 секунд.

Харса Лапана — вршанау. Ласки яичек ртом

Дхана 171. Игра в куколки. Всасывание яичек

Шакти очень осторожно всасывает в себя одно яичко и слегка прижимает его между языком и нёбом, продолжая совершать всасывающие движения.

30-40 секунд.

Проделать то же самое со вторым яичком.

Дхана 172. Мелькающие колеса. Прокручивание яичка

Шакти осторожно всасывает в себя одно яичко и, зажав его основание губами, языком обходит вокруг него по часовой стрелке.

Совершить число обходов, кратное 9, а затем столько же — против часовой стрелки.

Проделать то же самое со вторым яичком.

Дхана 173. Небесные колокольчики. Звучание яичка

Шакти осторожно всасывает в себя одно яичко и, зажав его основание губами, расширяет полость рта. Затем начинает петь ноту, которая резонирует и сотрясает как голову шакти, так и яичко шивы.

40—60 секунд.

Проделать то же самое со вторым яичком.

Примечание: шакти пропевает несколько нот последовательно, а шива останавливает её на той ноте, которая создаёт для него наибольший резонанс.

Харса Лапана — апана. Ласки задних дверей ртом

Дхана 174. Подбор ключа

Шива располагается на спине, подняв колени к груди и поддерживая их руками. Шакти приникает к его апана ртом и совершает движения, подобные вариантам Кара — апана (дхана 146,147).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОКРОВЕННОГО МАССАЖА В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

В европейском понимании секс — занятие целевое.

Целью может быть что угодно — зачатие ребёнка, получение денег, желание проверить себя и свою эрекцию, увести чужого жениха и т.д.

В любом случае, как только появляется цель — исчезают стихийность и подлинное наслаждение.

В понятиях Тантры у секса нет цели: это — просто процесс, который никогда не начинается и никогда не кончается, потому что не ограничен рамками так называемого полового акта.

Секс в Тантре-— это образ жизни, жизни с наслаждением, с проникновением в глубины любимого человека простым прикосновением или взглядом.

Так что, скорее, стоит говорить о сути секса.

А суть эта — в том, чтобы ощутить единство и с партнёром, и с самим собой, а уже через объединённого себя — со Вселенной.

А это посложнее проникновения в чужую душу.

Это процесс, целиком посвященный интимному проникновению друг в друга, и в то же время — не секс. Процесс, который можно растянуть на любое количество времени, который может закончиться проникновением и близостью, а может — спокойным сном. Процесс, который может быть адаптирован и для супружеской спальни, и для переполненного автобуса.

Что это? Это — сокровенный массаж.

Сокровенный массаж, с точки зрения европейской сексологии, решает множество очень важных задач.

1. Расширяет диапазон приемлемости сексуального поведения в паре.

2. Усиливает межличностный компонент секса, предотвращая его стереотипизацию и стандартизацию.

3. Снимает невротическое ожидание сексуальной неудачи за счёт расширения диапазона эротического и сексуального воздействия.

4. Устраняет невротизирующее значение ОБЯЗАТЕЛЬНОСТИ эрекции у мужчины.

5. Исключает невротический компонент момента проникновения за счёт размывания этого понятия.

6. Повышает сексуальность женщины за счёт усиления эротического компонента интимной близости.

7. Увеличивает процент оргастичности у женщины.

8.~Решает проблемы, возникающие при несовпадении половой конституции супругов.

9. Продляет период активной половой жизни у мужчин путём регуляции частоты семяизвержения.

10. Снижает частоту сексуальных фрустраций у женщин, предотвращая развитие невротических расстройств, неврологических и гинекологических заболеваний.

11. Возрождает гедонистический компонент секса, удовольствие от соития.

12. Способствует гуманизации интимной жизни и межличностных отношений в паре.

1. Расширение диапазона приемлемости сексуального поведения в паре.

Диапазон приемлемости — это то, что партнёры считают нормальным при интимном контакте. Понятие это — строго индивидуальное, зависит как от воспитания, так и от личного опыта и, в огромной степени — от знаний. Ведь то, о чем не знаешь, не можешь и оценить.

Сокровенный массаж содержит большое количество самых разнообразных и очень эффективных ласк, непосредственно применяемых в начале близости. Эти прикосновения и ласки легко можно ввести в свою интимную жизнь, создавая основу для последующего интимного творчества.

2. Усиление межличностного компонента секса, предотвращение его стереотипизацию и стандартизации.

К сожалению, в подавляющем большинстве пар со временем интимная близость становится стереотипной и однообразной, эмоциональность контакта снижается, так что в конце концов секс приедается, становится на один уровень с мелкими бытовыми заботами. Сексуальная скука — основная причина внебрачного секса.

Сокровенный массаж по самой своей сути настолько неповторим и интересен, настолько насыщен обоюдными эмоциями, чтсРинтерес супругов друг к другу не исчезнет никогда.

3. Снятие невротического ожидания сексуальной неудачи за счёт расширения диапазона эротического и сексуального воздействия.

Синдром ожидания сексуальной неудачи — это проявление чрезмерного волнения и застревания на страхе «опозориться» в какой-то определённый момент (при введении, во время фрикций, оргазма и т. д.). От этого страха, от этого волнения сексуальное возбуждение исчезает — и неудача действительно происходит!

Представим себе, что в человеке есть некое вместилище эмоций, рассчитанное на строго определённый объём. ЕСЛИ всё это вместилище заполняет только страсть — возникают и эрекция, и возбуждение, без проблем происходят семяизвержение и оргазм. Но ЕСЛИ половина этого объёма уже занята СТРАХОМ, то на долю страсти остаётся гораздо меньше места — а потому возникнут проблемы, которые привычно (хотя и неправильно) называют импотенцией. Между тем, как мы видим, о потенции и речи нет: проблема заключается в психологической стороне общения.

Борьба с этим состоянием заключается в том, чтобы человек перестал бояться того, что сам и вызывает своими страхами. Другой путь — вообще не делать того, что вызывает волнение (например, не надевать презерватив, если в мрмент его использования исчезает эрекция).

Но как быть, если, например, эрекция исчезает в момент проникновения — ведь без этого момента, кажется, невозможно продолжать близость?

На самом деле речь идёт о страхе «не соответствовать» именно в тот момент, когда нужно доказывать, что ты — мужчина. Это значит, что «быть мужчиной» означает «иметь эрекцию», то есть иметь возможность удовлетворить партнёршу. Но знание сокровенного массажа позволяет удовлетворять её ласками, то есть снимает ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ эрекции. Как только исчезает исключительное отношение к эрекции, она полностью восстанавливается, как любой биологический рефлекс.

Так что при интимной встрече основной упор должен быть на ласки, а фрикции можно использовать лишь периодически, в моменты, выбираемые мужчиной и не являющиеся обязательными.

4. Устранение невротизирующего значения ОБЯЗАТЕЛЬНОСТИ эрекции у мужчины.

Поскольку сокровенный массаж позволяет полностью удовлетворить обоих супругов без обязательного проникновения, само собой появляется понимание, что эрекция — вовсе не символ мужской потенции, а лишь физиологическая подробность близости. Конечно, это не означает отказ от проникновения в женщину, а лишь позволяет уравнять в правах ласки и фрикции, снимая чрезмерно настороженное

отношение к качеству и длительности эрекции. Страх НЕ ИМЕТЬ эрекцию исчезает, а потому происходит самопроизвольное восстановление эрекции.

5. Исключение невротического компонента момента проникновения за счёт размывания этого понятия.

Для многих мужчин проникновение в женщину становится непосильной задачей. Даже если во время ласк эрекция держится на хорошем уровне, перед или во время проникновения она резко ухудшается. Причина очень проста: во время ласк эрекция не является необходимой, а потому её значимость низка — и нет настороженного отношения к её наличию или отсутствию. Но для проникновения эрекция ОБЯЗАТЕЛЬНА, поэтому чрезмерное волнение мужчины, его страх перед возможным исчезновением эрекции может приводить к ухудшению эрекции и даже снижению возбуждения.

В рамках сокровенного Массажа мужчина САМ выбирает момент проникновения, причём может повторять попытки неоднократно — это вполне укладывается в идеологию сокровенного массажа. Кроме того, проникновение может осуществляться в определённо игровой форме, что позволяет мужчине осуществить проникновение в совершенно неопределённый момент, зависящий только от состояния его эрекции.

Например, для этого можно использовать процесс восьмёркообразного массажа спины партнёрши. Мужчина садится на её бёдра, чуть ниже подъягодичной складки. На спину наносится массажное масло. Ладони нужно установить по обе стороны от позвоночника в области поясницы. Обе ладони идут вверх, расходятся на плечах, обходят лопатки, постепенно сближаясь, спускаются вниз — и вновь встречаются на пояснице. Далее ладони идут вниз, вдоль межъягодичной складки, расходятся по подъягодичным складкам, обходят таз и вновь встречаются в области поясницы. Таким образом, ладони рисуют фигуру восьмёрки, или знак бесконечности. Темп движения — медленный, ладони плотно прилегают к коже партнёрши, но не тянут кожу за собой. Те же движения можно делать кончиками пальцев или ногтями (как продолжение сокровенного массажа).

Медленные и нежные прикосновения расслабляют женщину, позволяют никуда не торопиться мужчине. Во время массажа он совершает движения, чуть приподнимаясь и опускаясь на её тело. При этом его лингам находится между бёдер партнёрши и упирается в её промежность. При развитии эрекции лингам как бы сам собой проникает в преддверие, а затем — в самую глубину женщины. При этом мужчина продолжает массаж, одновременно совершая медленные и чувственные

фрикции. Поскольку в любой момент мужчина может перейти к любым другим ласкам и воздействиям, обязательность наличия эрекции отсутствует, что положительно сказывается на качестве самой эрекции.

6. Усиление сексуальности женщины за счёт преобладания эротического компонента интимной близости.

Женская сексуальность более эротична, чем мужская. Поэтому для достижения высокого уровня возбуждения женщине необходимы ласка, эмоциональная вовлечённость, участие всего тела, а не только половых органов.

Сокровенный массаж даёт женщине возможность как принимать, так и дарить ласку именно на эротическом уровне, первоначально — без непосредственного проникновения. Такая подготовка может длиться неограниченно долго, поскольку сокровенный массаж сам по себе является формой интимной близости. Поэтому проникновение и последующие фрикции теряют эмоционально отрицательное значение для тех женщин, у которых сексуальность больше ориентирована на эротику, чем на механические телодвижения.

7. Увеличение процента оргастичности у женщины.

Сокровенный массаж исключает зависимость оргазма у женщины от половой конституции партнёра. Ни слабая эрекция, ни быстрое семяизвержение не становятся препятствием на пути достижения оргазма, поскольку в процессе сокровенного массажа они теряют свою необходимость.

8. Решает проблемы, возникающие при несовпадении половой конституции супругов.

В большинстве постоянных пар небольшие различия в частоте готовности к интимному контакту нивелируются, решаются за счёт взаимных уступок. Но значительные расхождения в половой конституции (либо начинающаяся семейно-сексуальная дисгармония) могут служить поводом для конфликтов.

При слабой половой конституции у мужчины и сильной — у женщины супруг не в состоянии иметь близость так часто, как было бы желательно его жене. Но привнесение в интимную жизнь приёмов сокровенного массажа позволит удовлетворять жену, даже не имея эрекции и особого возбуждения — лишь ласками и энергетическим воздействием.

При слабой половой конституции у женщины и сильной — у мужчины жена может регулярно отказывать супругу в близости, мотивируя это тем, что у неё «нет желания» иметь сношения так часто. Использование ею приёмов сокровенного массажа позволит супругам иметь сношение так часто, как желательно женщине, но добиваться семяизвержения так часто, как этого хочет мужчина.

9. Продление периода активной половой жизни у мужчин путём регуляции частоты семяизвержения.

У пожилых мужчин нередко создаётся парадоксальная ситуация: даже если на протяжении всей жизни у него было ускоренное семяизвержение, после начала климакса время достижения оргазма резко увеличивается. А сил становится меньше. Поэтому совершать внутренние движения в течение, например, 30 минут ему становится сложно. А после интимного контакта он долго ощущает опустошённость, обессиленность, отсутствие всякого желания. От этого мужчина начинает избегать близости, хотя вполне может сохранять тягу к противоположному полу.

Для решения этой проблемы и вводится понятие регулирования частоты семяизвержения: близость должна быть частой, а семяизвержение должно происходить не при каждом контакте, а по самочувствию мужчины.

В практическом плане это выглядит так.

Пожилой мужчина ласкает супругу, достигает эрекции, проникает в женщину и совершает любовные движения. При этом, когда он начинает ощущать усталость, он прекращает движения и доводит партнёршу до оргазма ласками. В процессе ласк его собственное возбуждение (а также и эрекция) постепенно уходит. Такая тактика позволяет сберечь силы и оставить определённый уровень возбуждения, который приведёт к достаточно скорому пробуждению желания в очередной раз.

Такие же интимные встречи повторяются, пока семяизвержение не произойдёт до наступления усталости у супруга. Это будет означать, что у него установилась естественная частота семяизвержения, не приносящая вреда организму, как это бывает при волевом или вынужденном воздержании.

10. Снижение частоты сексуальных фрустраций у женщин, предотвращение развития невротических расстройств, неврологических и гинекологических заболеваний.

Сексуальная фрустрация — неудовлетворённость, которая проявляется застоем крови в области таза, развитием воспалительных заболеваний половых органов, нервов таза, мочевой системы, а также невротизацией, снижением настроения, депрессией и нередко толкает женщину на внебрачные контакты.

Фрустрация чаще связана с ускоренным семяизвержением у партнёра, слабой эрекцией, редкой половой жизнью. Но введение в интимную жизнь пары принципов сокровенного массажа освобождает женщину от физиологических подробностей сексуальности мужа. При

обоюдном желании женщина будет достигать оргазма во время каждого интимного контакта, с желательной для неё частотой.

11. Возрождение гедонистического компонента секса.

Речь идёт о переживании удовольствия от интимного общения. Но нередко близость превращается для одного или даже для обоих супругов в ОБЯЗАННОСТЬ, в работу, в неприятное, хотя и необходимое действие. Это — прямой путь к невротизации, семейной и сексуальной дисгармонии, бесплодию, изменам, разводу.

Сокровенный массаж сам по себе доставляет удовольствие обоим партнёрам, а если прибегать к нему регулярно, то исчезает элемент обязательности, исполнения неприятной работы. Секс вновь становится источником наслаждения, а не погоней за возбуждением, оргазмом, признания со стороны партнёра.

12. Гуманизация интимной жизни и межличностных отношений в паре.

Гуманизации — повышение уровня интимного общения от животного сношения до человеческой Любви. «Голый» секс, сведение всего огромного спектра интимных отношений к проникновению и фрикциям — признак неразвитости человечности в человеке. Сексуальные побуждения под влиянием гормонов ослабевают, как только гормонов становится меньше... С этим связано множество случаев ранней импотенции: животное желание снижается, а любви как не было, так и нет — так на чём же строить близость?..

Если влечение и желание в паре поддерживаются на уровне взаимоотношений, на уровне Любви, то гормоны становятся хорошим подспорьем — но никогда не затмят эмоционального влечения к любимому человеку.

Сокровенный массаж позволяет проявлять свою человечность, свою заботу о супруге — и получать в ответ такой же поток энергии Любви. Возникают новые отношения, решаются застарелые проблемы, сексуальность становится более человечной... или, если захотите — более божественной.

ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ

Сокровенный массаж для каждого из нас может стать основой ИСКУССТВА ЛЮБИТЬ.

Об этом стоит подумать.

Искусство любить — это умение настолько глубоко слиться с супругом, что не страшны никакие бури ни в семье, ни вокруг неё.

Искусство любить — это профилактика супружеских конфликтов, разводов, внебрачного секса, брошенных детей, абортов, СПИДа.

Искусство любить — это новые совместные интересы, которые простираются далеко за пределы спальни.

Искусство любить — это вершина проявления мужественности и женственности.

Искусство любить — это профилактика насилия в сексе, импотенции, сексуальных проблем у женщин.

Искусство любить — это залог долгой и счастливой семейной жизни, долголетия и здоровья.

Искусство любить — это залог доверительных, гармоничных, душевных отношений в вашей семье.

Искусство любить — это стимул к процветанию и успеху в жизни.

Искусство любить — это противодействие сексу, апофеоз супружеских отношений.

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

Личная жизнь номер...

ФЕЯ

Место действия: моя квартира. Время действия: вечер. Действующие лица: Ян, я, фея.

К каждому маленькому человечку рано или поздно приходит фея. Или какая другая волшебница. Почему женского пола — не знаю, но "в сказках так и сказано: фея. Она что-то дарит младенцу или предсказывает,

а тот прилагает все силы, чтобы предсказание оправдать или, наоборот, опровергнуть. Такова диалектика, хотя смысла в этом не видно.

Яну исполнилось сорок дней от роду, был вторник. Я сидел около него и забавлял мимикой, жестом и агуканьем. Наташа была в ванной, в комнате — тихо, полумрак и полное спокойствие.

Я сижу на диване с ногами, Ян лежит передо мной, ближе к изголовью, а вся комната — за моей спиной. Уют, покой, благость на душе.

Не мгновенно, но быстро воздух за моей спиной сгущается — кажется, что вся часть комнаты за спиной наполнилась желеобразной субстанцией от пола до потолка. И это масса постепенно расширяется в нашу сторону, словно наваливаясь на мои плечи. Страха или ощущения опасности нет, но что происходит — неясно. Я напрягаюсь, сопротивляясь напору силы, одновременно спрашивая: что ты или кто ты ?

Ответа нет, но наползающая сила стала восприниматься сочувствующей, позитивной, несущей только добро и радость. Я перестаю сопротивляться.

Сгущение (или напряжение силы, как хотите) охватывает меня и добирается до Яна. Я ВИЖУ, как светлая и светящаяся граница словно обтекла его тельце и поползла.дальше, к стене. Впрочем, я сразу теряю её из виду, потому что Смотрю только на сына. На мгновение его тельце засветилось, а потом блеск уходит, и все цвета возвращаются обратно. И только при очень внимательном взгляде становится видно, что по контуру тела неярко светится тонкая прослойка цветов радуги. Переливы неторопливо и последовательно проходят вверх по спине и вниз по груди и животику и, возникнув ниоткуда, в никуда и уходят.

Ян по-прежнему внимательно смотрит на меня, его дыхание не изменилось, тело не напрягается и не расслабляется. Для него вся ситуация прошла незамеченной. А для меня она исполнена смысла — и атмосфера комнаты делает её похожей на храм.

Я не размышлял и не размышляю на тему, кто это был ? Чья Сила пришла к малышу, чем наделила, к какой судьбе склонила?.. Нам это не предвидеть, нам не изменить. Карма. Майя...

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Гроф Кристина, Гроф Станислав.* **Неистовый поиск себя. М.: АСТ, 2003.**
2. *Килхэм Кристофер* **С. Пять Тибетских Жемчужин. М.: София, 2003.**
3. *Крейз Ричард.* **Тантрический секс. М.: Фаир-пресс, 2006.**
4. *Медведев А. П., Медведева И. Б. Сексуальные* **энергии «Спящей собаки». М.: ООО «НИПКЦ ВОСХОД», 2001.**
5. *Прокопенко Ю. П.* **Йога, секс, любовь. М.: ТОО «Здоровье для всех», 1992.**
6. *Прокопенко Ю. П., Семён Семёныч.* **Время Льва. М.: Старклайт, 2007.**
7. *Шри Раджниш, Ма Ананда Сарита.* **Тантрическая любовь. М.: «Нирвана», 2005.**
8. *Тетерников Л. И.* **Тантра. Искусство любить. М.: Старклайт, 2003.**
9. *Тетерников Л. И.* **Здоровье души и тела. Тантра для гармонии с партнером. М.: Старклайт, 2007.**
10. *Фёрштайн Георг.* **Тантра. М.: Гранд, 2002.**
11. *Эггетсбергер Г.* **Сексуальная энергия. Ключ к здоровью и процветанию. СПб.: Весь, 2000.**

Прокопенко Юрий Петрович

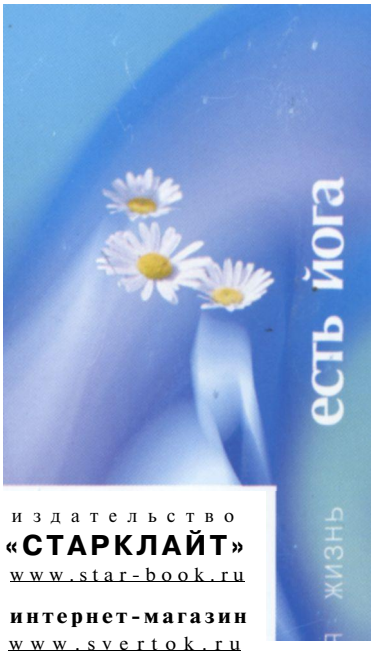
СОКРОВЕННЫЙ МАССАЖ
(партнёрский путь)

Заведующий редакцией — *В. Иванюк*
Дизайн серии и обложка — *Е. Сайт*
Оригинал-макет — *А. Кораблин*

Подписано в печать 15.06.08. Формат 60x84 уй.
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 14,0. Уч.-изд. л. 11,08.
Тираж 1000 экз. Заказ № 570.

ООО «СТАРКЛАЙТ»
E-mail: valentin@star-book.ru
Web: www.star-book.ru Заказ книг: www.svertok.ru

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ООО «Типография «„ПОЛИМАГ"»
127247, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 107



издательство
«СТАРКЛАЙТ»
www.star-book.ru

интернет-магазин
www.svertok.ru

ISBN 978-5-9633-0034-3

Книга «Сокровенный массаж (партнёрский путь)» - первая, и пока единственная, написанная серьёзным отечественным врачом об использовании восточных сексуальных практик в западной сексологии и сексопатологии.

Новый для западного человека взгляд на интимные отношения с позиций тантра-йоги, граничащий с культурным шоком, в то же время открывает широкие возможности для пробуждения новых чувств между супругами, для преодоления главного врага здоровой сексуальности - привыкания и скуки.

Парные практики - медитация и массаж, изменяя взгляды на сексуальное взаимодействие и распределение ролей в паре, могут быть использованы как «новый путь» для тех, у кого западный стереотип сексуальных отношений вызывает дискомфорт.

Руководитель
отдела сексопатологии
Московского НИИ психиатрии,
доктор медицинских наук^
профессор **Н. Д. Кибрик**